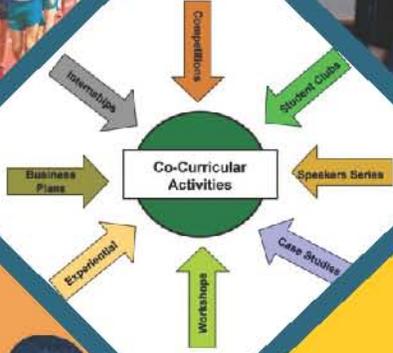
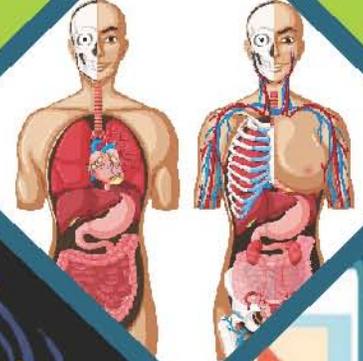
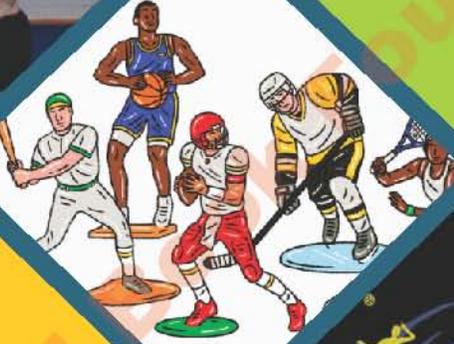


صحت و جسمانی تعلیم

برائے جماعت دہم



National



نیشنل بک فاؤنڈیشن
پتور
وفاقی ٹیکسٹ بک بورڈ، اسلام آباد

National Book Foundation

صحت و جسمانی تعلیم

برائے جماعت

10



نیشنل بک فاؤنڈیشن
وفاقی ٹیکسٹ بک بورڈ، اسلام آباد



میٹل بک فاؤنڈیشن بطور وفاقی ٹرسٹ بک پروڈر، اسلام آباد
ہملہ حقوق محفوظ ہیں۔ یہ کتاب یا اس کا کوئی بھی حصہ کسی بھی شکل میں
میٹل بک فاؤنڈیشن کی باقاعدہ تحریری اجازت کے بغیر شائع نہیں کیا جاسکتا۔

درسی کتاب: صحت و جسمانی تعلیم

برائے جماعت دہم



مصنفین

صابر علی خان، ڈاکٹر آصف محمود جاہ

ممتاز الحق، سجاد حیدر، محمد ضوان اعوان

چشمہ کبھی

سارا اعوان، ایچ ایچ پی ای جیہڑا، ایف سی پوسٹ گریجویٹ کالج کاروئین، کشمیر روڈ، لاہور
عبدالرؤف، بی اوی، ای ایس ای ایف سی پبلک سکول، مٹھوڑ روڈ، لاہور
مدرسہ سعید، ایچ ایچ پی ای، آئی ایم سی بی، نیور، اسلام آباد
حفیقہ مجید، ایس ای ای بی، آئی ایم سی بی، چراہ (ڈیڑل لیریا)، اسلام آباد

ڈیزائن: آئی ایم سی بی

زہرہ حبیب، اسٹنٹ ایجوکیشنل ایڈوائزر

انتظامیہ

میٹل بک فاؤنڈیشن

اشاعت اول۔ طبع اول: دسمبر 2022 | صفحات: 206 | تعداد:

قیمت:

کوڈ:, آئی ایس بی این:

طالع:

میٹل بک فاؤنڈیشن کی دیگر مطبوعات کے بارے میں معلومات کے لیے رابطہ کیجئے

ویب سائٹ: www.nbf.org.pk یا فون: 051-9261125

یا ای میل: books@nbf.org.pk

پیش لفظ

صحت و جسمانی تعلیم برائے جماعت دہم قومی نصاب 2006ء کے مطابق لکھی گئی ہے۔ یہ کتاب بنیادی طور پر طلباء و طالبات کی نصابی، غیر نصابی اور تعلیمی ضروریات کو مد نظر رکھ کر لکھی گئی ہے۔ اس کتاب میں کھیل (سپورٹس) کے حوالے سے ترمیم شدہ اور نئے وضع کردہ قوانین کو بھی خاص انداز سے شامل کیا گیا ہے۔ قومی نصاب کے تمام موضوعات کو سادہ، قابل فہم انداز سے ترتیب دیا گیا ہے۔ جو طلباء و طالبات کو ان کی ذہنی سطح و امتحانی ضروریات کے مطابق معلومات مہیا کرتے ہیں۔ مختلف تصاویر، خاکوں کی مدد سے موضوعات کو مزید دلچسپ بنایا گیا ہے اور اس انداز میں پیش کیا گیا ہے کہ اس سے عام لوگ بھی استفادہ کر سکیں جو کھیلوں اور صحت و جسمانی تعلیم کے بارے میں معلومات چاہتے ہیں۔

یہاں یہ بات قابل توجہ ہے کہ معیار کی رفعت، تدریسی حاصلات، ذہنی رسائی اور عمدہ اسلوب کی پیروی ہمارا نصب العین ہے۔ مصنفین نے اس مقصد کو سامنے رکھتے ہوئے کوشش کی ہے تاہم آپ سے گزارش ہے کہ اس کتاب میں کسی بھی قسم کی لسانی اور علمی نوعیت کی غلطیاں پائیں تو ہمیں آگاہ فرمائیں اور مزید بہتری کے لیے تجاویز پیش کریں تاکہ آمدہ ایڈیشن میں ان کی درستی کی جاسکے۔ تعاون کے لیے ادارہ آپ کا بے حد شکر گزار ہوگا۔

ڈاکٹر راجہ مظہر حمید

نیجنگ ڈائریکٹر

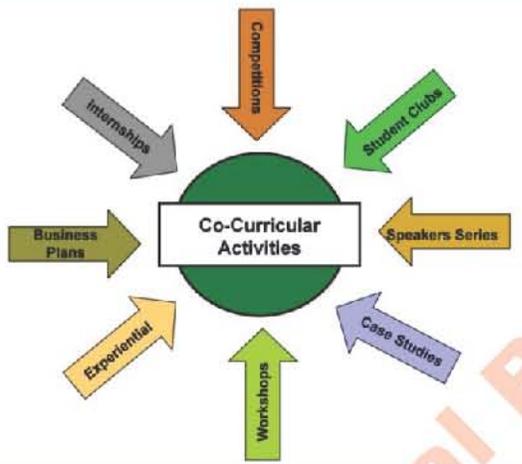


فہرست مضامین

05	ہم نصابی سرگرمیاں	باب نمبر 1
21	کھیل کا فلسفہ	باب نمبر 2
37	تعلیمی جمناٹک	باب نمبر 3
47	کھیلیں	باب نمبر 4
83	پتھلیٹکس	باب نمبر 5
105	جسمانی نظام	باب نمبر 6
119	جسمانی حالت	باب نمبر 7
129	مشروبات	باب نمبر 8
137	سمعی و بصری معاونات	باب نمبر 9

ہم نصابی سرگرمیاں

Co-Curricular Activities



یہ سبق پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- نصابی اور ہم نصابی سرگرمیوں میں موازنہ کر سکیں۔
- ہم نصابی سرگرمیوں کے فوائد کو نمایاں کر سکیں۔
- اسکاؤٹنگ کو ہم نصابی سرگرمی کے طور پر بیان کر سکیں۔
- ان سرگرمیوں میں حصہ لے سکیں جو کہ مفید ہوں۔
- Camping کی سرگرمی کا انتخاب کیا جائے جو با مقصد اور مفید ہو۔
- گرل گائیڈ کو بحیثیت ہم نصابی سرگرمی بیان کر سکیں۔
- گرل گائیڈ اور بوائے اسکاؤٹ کی طرف سے جو خدمات سرانجام دی جاتی ہیں ان کا احاطہ کر سکیں۔
- گرل گائیڈ اور بوائے اسکاؤٹنگ کی معاشرتی اور نفسیاتی نشوونما میں ایسی سرگرمیوں کا کردار بیان کر سکیں۔
- ہائیکنگ کی وضاحت کر سکیں۔ فرد کی سماجی، ذہنی اور جسمانی ضروریات کو مد نظر رکھتے ہوئے ہائیکنگ کی سرگرمیوں میں حصہ لے سکیں۔
- مطالعاتی دوروں کی وضاحت کرنے کے قابل ہو سکیں۔
- متعلقہ یونین کو نسلز میں مطالعاتی دورے کرنے کے قابل ہو سکیں۔
- مطالعاتی دوروں کے ذریعے متعلقہ معلومات اکٹھی کر سکیں۔
- ٹیوریٹل گروپ کی وضاحت کر سکیں۔
- ٹیوریٹل گروپ کے فوائد بیان کر سکیں۔

ہم نصابی سرگرمیوں کی اقسام

تعریف:

- 1- نصابی سرگرمیاں
وہ سرگرمیاں جو نصاب کا حصہ ہوتی ہیں۔
- 2- ہم نصابی سرگرمیاں
وہ سرگرمیاں جو معمول کے نصاب سے باہر لیکن عام طور پر اس کی تکمیل کرتی ہیں۔

1- نصابی سرگرمیاں

وہ سرگرمیاں جو کمرہ جماعت کے اندر، لائبریری اور لیبارٹری میں کی جاتی ہیں جن میں فراہم کردہ کورسز کا حوالہ ہوتا ہے نصابی سرگرمیاں کہلاتی ہیں یہ سرگرمیاں مجموعی طور پر تدریسی پروگرام کا ایک لازمی حصہ ہیں۔ ان سرگرمیوں کی تنظیم میں تعلیمی ادارے کے تدریسی عملے کی فعال شمولیت ضروری ہوتی ہے۔ بنیادی طور پر تقریری سرگرمیاں جن میں مطالعہ کے مقررہ نصاب شامل ہوتے ہیں نصابی یا تعلیمی سرگرمیاں کہلاتی ہیں۔

2- ہم نصابی سرگرمیاں

وہ سرگرمیاں جو کمرہ جماعت کی صورت حال سے باہر منعقد کی جاتی ہیں ان میں کمرہ جماعت میں اصل تدریسی کام کا بالواسطہ حوالہ ہوتا ہے۔ موجودہ حالات میں تعلیمی نظام میں بچوں کی متوازن نشوونما کے لیے نصاب کے علاوہ ہم نصابی سرگرمیوں کے ذریعے اس کی تکمیل کی جاتی ہے لیکن ان میں ہم نصابی سرگرمیاں بہت اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ اس لیے کہا جاتا ہے کہ ہم نصابی سرگرمیوں کو نصابی سرگرمیوں کی طرح اہمیت حاصل ہے۔ لہذا اب ہم نصابی سرگرمیوں کی تنظیم کو پورے نصاب کا لازمی حصہ تسلیم کیا جانا چاہئے۔

تدریسی سرگرمیوں کی اقسام:

1- نصابی سرگرمیاں	2- ہم نصابی سرگرمیاں
i- کمرہ جماعت کی سرگرمیاں	i- جسمانی نشوونما کی سرگرمیاں
ii- لیبارٹری کی سرگرمیاں	ii- تعلیمی نشوونما کی سرگرمیاں
iii- لائبریری کی سرگرمیاں	iii- لیبیری سرگرمیاں
iv- سیمینار، ورکشاپس اور کانفرنس	iv- ثقافتی نشوونما کی سرگرمیاں
v- بحث و مباحثہ	v- معاشرتی نشوونما کی سرگرمیاں
vi- تقریریں	vi- اخلاقی نشوونما کی سرگرمیاں
vii- کونز مقابلہ جات	vii- جذباتی اور قومی یکجہتی نشوونما

ہم نصابی سرگرمیوں کے فوائد:

- i- طلباء میں خود اعتمادی پیدا کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔
- ii- طلباء میں سکول اوقات کار کے علاوہ باہر نگرانی میں رکھنے کا طریقہ مہیا کرتا ہے۔
- iii- طلباء کو نشیات کے استعمال کی بجائے لہنی توانائی اور سوچ کو مثبت سرگرمیوں میں استعمال کرنا سکھاتا ہے۔
- iv- طلباء کو دوست بنانا سکھاتا ہے۔
- v- طلباء کو کمرہ جماعت سے باہر سرگرمیوں میں حصہ لینے کے مواقع فراہم کرتا ہے۔
- vi- طلباء کو وعدوں پر عمل کرنے کی اہمیت بتاتا ہے۔
- vii- طلباء کو وقت کے انتظام کی اہمیت سکھاتا ہے۔
- viii- طلباء کی تنظیمی مہارتوں کو مضبوط اور طاقت ور بنانے میں مدد فراہم کرتا ہے۔
- ix- طلباء کو تعلیم اور ماہر تعلیم سے باہر طاقتوں اور صلاحیتوں کو ڈھونڈنے کی اجازت دیتا ہے۔
- x- طلباء میں دوسروں پر اعتماد کرنا سکھاتا ہے۔
- xi- ہم نصابی سرگرمیاں طلباء کو روایتی کمرہ جماعت سے باہر زیادہ دلچسپ اور اہم تجربہ فراہم کرتی ہیں۔

تعلیم میں ہم نصابی سرگرمیوں کی اہمیت:

1. یہ تعلیمی نصاب کی تکمیل کرتی ہیں اور ساتھ ساتھ کر کے سیکھنے میں مدد فراہم کرتی ہیں۔
2. یہ سرگرمیاں طلباء کے مسائل حل کرنے میں مددگار ہوتی ہیں۔
3. تنقیدی اور تخلیقی سوچ کو فروغ دینے میں معاون ثابت ہوتی ہیں۔
4. مواصلات اور باہمی تعاون کی صلاحیتوں کو فروغ دیتی ہیں۔

بچوں کے لیے ہم نصابی سرگرمیوں کا انتخاب

ہم نصابی سرگرمیوں کا انتخاب مندرجہ ذیل باتوں کو مد نظر رکھتے ہوئے کیا جانا چاہیے۔

1. آپ کا وقت ضائع نہ ہو۔
2. سرگرمیوں کا انتخاب کرتے وقت طلباء کی رائے کو مد نظر رکھیں۔ طلباء اپنے اپنے اہم جماعتوں میں جانے سے لطف اندوز ہو سکیں۔
3. ہم نصابی سرگرمیوں کی ایک فہرست بنائیں جن میں آپ کے طلباء یا بچے دلچسپی رکھتے ہوں۔ اور بحث و مباحثہ کے لیے غور سے پیشیں۔

4. ہم نصابی سرگرمیوں کا انتخاب سکولوں کے امتحانات کے دوران ہونا چاہئے۔

5. طلباء یا بچوں کے داخلے کرتے وقت سکول کے پورے سال کا کیلینڈر دیکھنا نہایت ضروری ہوتا ہے کیونکہ یہ طلباء/بچوں کی صلاحیتوں کے کھلانے کا ایک بہترین طریقہ ہوتا ہے کہ آپ کے بچے وقت کو موثر طریقے سے استعمال کر سکیں۔

اسکاؤٹنگ (Scouting) (طلباء کیلئے):



اسکاؤٹنگ تحریک کے بانی لارڈ بیڈن پاؤل فرماتے ہیں کہ "اسکاؤٹنگ لڑکوں کی سرکردگی میں لڑکوں کا ایک کھیل ہے جس میں ان کے بڑے بھائی اپنے چھوٹے بھائیوں کے لئے صحت مند ماحول مہیا کرتے ہیں اور ان کی صحت مند اندر سرگرمیوں کی اس طرح حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ ان کو اچھا شہری بنانے میں مدد ملے اس کی سب سے زیادہ موثر دلکشی مطالعہ قدرت اور قدرتی وسائل کا استعمال ہے جس کا تعلق فرد سے ہے نہ کہ جماعت سے۔ اسکاؤٹنگ روحانی، ذہنی جسمانی اور سماجی صلاحیتوں کو جلا بخشتی ہے۔"

اسکاؤٹنگ عالمی سطح پر ایک ایسی تحریک ہے جو بیرونی سرگرمیوں کے ذریعے لڑکوں اور نوجوانوں کو اچھا شہری بناتی ہے۔ اور ان کے کردار کی تشکیل کرتی ہے تاکہ وہ ملک کی بہتر طریقے سے خدمت کر سکیں۔ اس وقت دنیا کے 162 سے زائد ممالک میں رہنے والے 40 ملین لڑکے اور نوجوان افراد تحریک کے بانی لارڈ بیڈن پاؤل کی طرف سے تشکیل دیئے گئے اصولوں پر عمل پیرا ہیں جو اس نے ایک صدی پہلے مرتب کئے تھے۔ صنعت یافتہ یورپ ہو یا شمالی امریکہ یا تیسری دنیا۔ اسکاؤٹنگ خصوصی طور پر معاشرے کی ضروریات کی عکاسی کرتی ہے۔ چاند پر پہلا قدم رکھنے والے نیل آرم سٹر انک بھی اسکاؤٹ تھے جو اپنے ساتھ عالمی بھائی چارے کا بیج بھی لے کر گئے تھے۔

اسکاؤٹ کا لفظی معنی سراغ رساں ہے۔ فوجی نقطہ نگاہ سے ایسا شخص جو دشمن کی طاقت کا اندازہ لگانے کے لیے سب سے آگے ہو۔ اسکاؤٹ تحریک کے بانی نے نوجوانوں کے لیے سب سے پہلے بوائے اسکاؤٹ کا لفظ استعمال کیا۔ اس نے نوجوانوں کی ذہنی، روحانی، جسمانی اور سماجی نشوونما کے لیے ایک کھیل متعارف کرایا، اس کا نام "اسکاؤٹنگ" رکھا۔ اسکاؤٹنگ کے معنی سائنس آف آؤٹنگ (Science of Outing) ہے۔ یعنی بیرونی کھیل۔ یہ کھیل آپ کھلے گراؤنڈ پہاڑوں اور بیرونی فضا میں کھیل سکتے ہیں۔ اس کھیل میں کیמپنگ، ہانگنگ، ووڈ کرافٹ اور مطالعہ قدرت جیسی چیزیں شامل ہیں۔

کیمپنگ: (Camping)

کیمپنگ سے مراد کسی پُر فضا اور کھلے ماحول میں شہری آبادی سے دور شب بسر کرنا ہے۔ یہ نوجوانوں میں اس لیے مقبول ہے کہ یہ کھلی فضا میں چھٹیاں بسر کرنے کا ایک دلچسپ ذریعہ ہے اس سے نہ صرف جسمانی کارکردگی بہتر ہوتی ہے بلکہ شہری زندگی کے کئی ایک مضر اثرات سے چھٹکارہ ملتا ہے۔ اسکاؤٹنگ نوجوانوں میں نئی دلچسپیوں اور خیالات کو جنم دیتی ہے اس طرح افراد کو اپنی اہمیت کا احساس ہوتا ہے اور وہ اپنے فرائض کو پہچاننے لگتا ہے اس سے خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے اور یگانگت و یکجہتی کا جذبہ فروغ پاتا ہے یوں قدرتی رعنائیوں اور رنگینیوں سے لگاؤ پیدا ہوتا ہے۔ اسکاؤٹنگ کی سرگرمی کی بدولت صحت و کردار پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں قائدانہ صلاحیتیں بڑھ جاتی ہیں۔ کیپ کی زندگی میں لطف اندوزی اور پُر مسرت زندگی کے تجربات حاصل ہوتے ہیں۔ کفایت شعاری اور قناعت پسندی کے ساتھ ساتھ اللہ تعالیٰ پر یقین بڑھ جاتا ہے۔

اسکاؤٹ کا وعدہ:

”میں وعدہ کرتا ہوں کہ اللہ تعالیٰ محمد (ﷺ) اور پاکستان کے حامد کردہ فرائض کی ادائیگی، دوسروں کی مدد اور اسکاؤٹ قانون کی پابندی میں اپنی پوری کوشش کروں گا“



اسکاؤٹ کا قانون:

- i- اسکاؤٹ قابل اعتماد ہوتا ہے۔
- ii- اسکاؤٹ وقار اور فرمان بردار ہوتا ہے۔
- iii- اسکاؤٹ خوش اخلاق اور مددگار ہوتا ہے۔
- iv- اسکاؤٹ ہر ایک کا دوست اور ہر اسکاؤٹ کا بھائی ہوتا ہے۔
- v- اسکاؤٹ مہربان اور بہادر ہوتا ہے۔
- vi- اسکاؤٹ کفایت شعار ہوتا ہے۔
- vii- اسکاؤٹ پاکیزہ اور ہنس کھ ہوتا ہے۔

اسکاؤٹس کے مقاصد:

دنیا میں آجکل تیزی سے تبدیلیاں رونما ہو رہی ہیں یہی وجہ ہے کہ تعلیمی، تہذیبی اور ثقافتی انقلاب سے انسان میں بھی تبدیلیاں واقع ہو رہی ہیں۔ امید یہ رکھنی چاہیے کہ اس تبدیلی سے انسان کے کردار، ضروریات اور دلچسپی کا ہر ایک کو سوجھ بوجھ کے متعلق مکمل علم ہو۔ اسکاؤٹ کے پروگراموں میں لڑکوں کی شمولیت کے بارے میں حالات کو مد نظر رکھنا ہو گا اس کے علاوہ ہمیں ان کی خصوصیات، ضروریات اور دلچسپی کے امور کو بھی دیکھنا ہو گا۔ اسکاؤٹ کا مقصد بچوں کی نشوونما میں مدد کے ساتھ ساتھ علاقائی، قومی اور بین الاقوامی سطح پر ایک ذمہ دار شخص کی حیثیت سے فرائض سرانجام دے سکیں۔

i- روحانی نشوونما

اس کا تعلق عقائد اور اخلاقیات سے ہے۔ اس میں ہم اللہ تعالیٰ کے وجود اور اس کی حاکمیت کا اقرار کرتے ہیں۔ قدرت کے حسن و جمال کو سراہتے ہیں جب ہم باہر کی زندگی میں پودوں اور جانوروں کی اہمیت سے دوچار ہوتے ہیں تو پھر ہمیں دنیا کے بنانے اور اس کائنات کو چلانے والے کا احساس ہو جاتا ہے۔

ii- ذہنی نشوونما

اس کا تعلق سوچنے اور سمجھنے کی صلاحیت سے ہے۔ کھیل کود، جسمانی مشقیں تعلیم کے ذریعے بچوں کی ذہنی نشوونما کا باعث بنتی ہیں۔

iii- جسمانی نشوونما

اس کا تعلق ہڈیوں، پٹھے، جسمانی خدو حال اور مضبوط جسمانی نشوونما سے ہے۔ بیرونی مشاغل کے ذریعے جن میں کیمپنگ، خطاطی، مصوری اور مشاہدہ شامل ہیں سے بچوں کی جسمانی نشوونما ہوتی ہے۔

iv- سماجی نشوونما

اس کا تعلق لوگوں سے انفرادی تعلقات، پھر گروہ کا انتخاب اور معاشرے میں پائے جانے والے ارد گرد کے عوامل سے ہے۔ قومی خدمت، زندگی بچانے کے منصوبوں میں بڑھ چڑھ کر حصہ لینا اور روزانہ کوئی نہ کوئی نیک کام کرنا یا کرنے کی عادت ڈالنے سے سماجی نشوونما ہوتی ہے۔

v- جذباتی نشوونما

اس کا تعلق خوشی اور غم، کامیابی اور ناکامی، غصے کا رد عمل اور دوسروں سے بہتر انداز میں تعلقات کو استوار کرنے سے ہے۔

اسکاؤٹس کی معاشرتی اور نفسیاتی خدمات:

1- معاشرتی خدمت:

ایک طبقے کے لئے کچھ کام کرنا جو اپنے لئے اور دوسروں کے لئے بھی ہو سکتا ہے معاشرتی خدمت کہلاتا ہے۔ اس میں ایک خاص موقع اور ضرورت کے لئے منصوبہ تیار کیا جاتا ہے ایسا کام عام طور پر مختصر وقت اور مدت کے لئے ہوتا ہے۔ اسکاؤٹ میں طبقات کی خدمت بچوں (اسکاؤٹس) کو مواقع فراہم کرتے ہیں جس میں وہ اپنے اصول، اسکاؤٹ وعدہ کے مطابق دوسروں کی مدد کے لئے ہمہ وقت تیار رہتے ہیں۔ اسکاؤٹ میں بھلائی کے کام کو گڈ ٹرن کا نام دیا جاتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ بطور اسکاؤٹ روزانہ کی بنیاد پر کم از کم ایک نیکی یا بھلائی ضرور کرنا ہے۔

2- معاشرتی ترقی:

معاشرتی ترقی سے مراد معاشرے کے لوگوں کے ساتھ مل کر ترقی کے لئے مختلف منصوبوں پر کام کرنا ہے جس سے معاشرے کی حالت بہتر ہو سکے۔ یہ انفرادی اور اجتماعی طور پر تعلیمی اداروں، عوام، علاقے، ملک و ملت اور معاشرے میں لوگوں کے لئے مل کر درج ذیل کام کر سکتے ہیں۔

i- ہفتہ صفائی:

بچے (اسکاؤٹس) شہروں اور دیہاتوں کی ہفتہ صفائی مہم میں بھرپور حصہ لیتے ہیں۔ گلی، محلہ میں کوڑا کرکٹ اور صفائی کی مہم میں اسکاؤٹس ہمیشہ حصہ لیتے ہیں۔ بچے (اسکاؤٹس) میونسپل اداروں کے ساتھ مل کر سڑک، عوامی پارکس، بازار، مارکیٹ، اور کھیل کے میدانوں، ہسپتال، کمیونٹی سنٹر اور تعلیمی اداروں میں صفائی و ستھرائی کر کے ان مقامات کے معیار کو بہتر بناتے ہیں۔ بچے (اسکاؤٹس) کو جب یہ مواقع فراہم کئے جائیں تو وہ دوسروں سے مل کر اس کی حالت کو بہتر کر سکتے ہیں جس سے وہ اپنے اصول اور وعدے کے مطابق دوسروں کی مدد کے لیے تیار رہتے ہیں۔

ii- ہفتہ شجر کاری:

اکثر بچے (اسکاؤٹس) اداروں کے ساتھ مل کر فردری اور مارچ کے مہینے میں شجر کاری مہم میں بھرپور حصہ لیتے ہیں۔ سڑکوں کے کناروں، مختلف قسم کے پارکوں، پہاڑوں اور سکولوں کے باغیچے میں کام کرنا ہو یا سکول کے گراؤنڈز میں درخت اور پودے لگانا ہو اسکاؤٹ ہمیشہ پیش پیش رہتے ہیں۔ اس کی دیکھ بھال اور اس کو پانی دینے کی ذمہ داری بھی نبھاتے ہیں۔ پودوں اور درختوں کی حفاظت کی ذمہ داری بھی اسکاؤٹ سرانجام دیتے ہیں۔

iii۔ قدرتی آفات:

قدرتی آفات کے دنوں میں اسکاؤٹس خصوصی خدمات سرانجام دیتے رہتے ہیں طوفان ہویا سیلاب، زلزلہ ہویا دہائی امراض پھونکنے وغیرہ پر انتظامیہ کے ساتھ مل کر لوگوں کی مدد کرتے ہیں۔ گم شدہ اشیاء کا مرکز قائم کرنے کے ساتھ استعمال میں آنے والی اشیاء اور ادویات کا بینک قائم کرتے ہیں۔ اس طرح ادویات کی تقسیم اور ٹیکے لگانے میں بھی انتظامیہ کی مدد کرتے رہتے ہیں۔ قدرتی آفات کے وقت حکومت اور مقامی انتظامیہ کے ساتھ مل کر شرح اموات کو کم کرنے میں لوگوں کو صحیح معلومات پہنچاتے ہیں

iv۔ ہفتہ ٹریک مہم:

بسا اوقات اسکاؤٹ ہفتہ ٹریک مہم میں بھرپور حصہ لیتے ہیں ٹریک پولیس کے ساتھ مل کر ٹریک کے بہاؤ کو کم کرتے ہیں اور ٹریک کو رواں رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے رہتے ہیں۔

v۔ سروے یا مردم شماری:

اسکاؤٹس اکثر اوقات سروے اور مردم شماری کے دنوں میں حکومت اور مقامی انتظامیہ کی مدد کرتے ہیں جب حکومت یا مقامی انتظامیہ کو کسی قسم کی ضرورت پڑتی ہے تو اسکاؤٹ رضاکارانہ طور پر اپنی خصوصی خدمات پیش کرتے ہیں۔

vi۔ ہفتہ ہلال احمر:

اسکاؤٹ ہفتہ ہلال احمر میں بھرپور حصہ لیتے ہیں ضرورت مند مریضوں کو خون جمع کرنے کے لیے اسکاؤٹس مختلف مقامات (ریلوے اسٹیشن، لاری اڈوں، پارکوں، سکولوں اور کالجوں) میں کیمپ لگاتے ہیں۔ خون اکٹھا کر کے ایکسیڈنٹ یا دوسرے حادثات میں ضرورت مند مریضوں کو خون ہسپتالوں میں فری پہنچا کر ایک مسیحا کا کردار بھی ادا کرتے ہیں۔

کیمپنگ کے مقاصد:

انسانی سیرت و کردار کی تعمیر میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اسکاؤٹنگ کیمپنگ کے مقاصد درج ذیل ہیں۔

1۔ تفریح حاصل کرنا:

کیمپنگ کا بنیادی مقصد آبادی سے دور پُر فضا اور کھلے ماحول میں راتیں تفریح کی غرض سے بسر کرنا ہے جو تفریح مہیا کرنے کا سامان اور سستا ذریعہ ہے۔ کیمپنگ کے ذریعے اپنے آپ کو حقیقی لطف سے بہرہ ور کیا جاتا ہے۔ یوں فرد فطرت کے قریب تر ہو جاتا ہے۔

2۔ صحت اور حفاظت:

کیمپنگ میں وقت گزارنے سے صحت پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ کیونکہ آلودگی سے پاک ماحول میسر ہوتا ہے۔ اسکاؤٹنگ کیمپنگ میں مناسب احتیاط نہ رکھی جائے تو حادثات واقع ہو سکتے ہیں۔ اپنی حفاظت کیسے کی جاتی ہے اس کا عملی تجربہ حاصل ہوتا ہے۔

3- عادات و اطوار:

کیمپنگ میں مختلف مزاج کے لوگوں سے وقت گزارنا پڑتا ہے جس کی وجہ سے اچھی عادات اپنانے کا شوق پیدا ہوتا ہے۔ اور معاشرتی ترقی میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس دوران صفائی، پاکیزگی، خود اعتمادی، ایثار اور جفاکشی جیسی خوبیاں حاصل کی جاتی ہیں۔

4- علم و فن میں اضافہ:

کیمپنگ کے دوران مختلف فنون سکھے جاتے ہیں جیسے پہاڑوں پر چڑھنا، اداکاری اور مختلف کھیلیں وغیرہ کی وجہ سے علمی اور فنی مہارتیں بڑھ جاتی ہیں۔

5- سماجی مطابقت:

لوگوں کو سماجی تربیت کی ضرورت ہے۔ کیمپنگ کے دوران دوسروں کے ساتھ زندگی گزارنے اور مل جل کر رہنے کا عملی موقع ملتا ہے

کیمپنگ کے لیے اقدامات و ہدایات:



- 1- بنیادی ضرورت کی اشیاء ساتھ ہوں۔
- 2- کیمپنگ میں یکساں عمر کے افراد شامل ہوں۔
- 3- فرسٹ ایڈ کس ساتھ رکھا جائے۔
- 4- سڑک یا پہاڑی ڈھلوان کے کنارے پر پڑاؤ نہ کیا جائے۔
- 5- وقت گزارنے کے لیے تفریحی کھیل شامل کر لینا چاہیے۔

گرلز گائیڈنگ (Girls Guiding) (طالبات کیلئے):

“Be prepared. Be a girl guide”



”لارڈ بیڈن ہاول نے 1909ء میں خواتین کے لیے ایک ایسی تحریک کی بنیاد رکھی جو کہ لڑکیوں کو اچھا شہری بنانے کے لیے بہت عمدہ انداز میں انہیں ان کی صلاحیتوں سے نہ صرف آگاہ کرتی ہے بلکہ وہ عملی طور پر انہیں سماجی بھلائی اور فلاحی کاموں کی تربیت بھی دیتی ہے۔ مختلف ممالک کی لڑکیاں عالمی طور پر بھائی چارہ، امن و سکون اور دکھی انسانیت کی خدمت کرنے کے لیے اس تحریک کی ممبر بنتی ہیں۔ اس تحریک میں شامل ہونے کے لیے ضروری ہے کہ لڑکیاں خدمت کا جذبہ رکھتی ہوں۔“

پاکستان میں بھی گرل گائیڈنگ کی تحریک موجود ہے۔ پاکستان میں اس تحریک کا بڑا مقصد لڑکیوں کو اچھی مائیں اور بیویاں بننے اور مستقبل کی زندگی کے لئے تیار کرنا ہے۔ پاکستان گرل گائیڈ ایسوسی ایشن ذیل میں دیئے گئے خطوط پر تربیت کرتی ہے۔

گرل گائیڈنگ - بحیثیت ہم نصابی سرگرمی:

سماجی بھلائی اور انسانیت کی خدمت گرل گائیڈنگ تحریک کا بنیادی مقصد ہے جس سے بین الاقوامی امن و آشتی کا حصول ممکن ہے یہ ایک ایسی سرگرمی ہے جس میں پوری دنیا سے لڑکیاں رنگ و نسل اور مذہب سے بالاتر ہو کر انسانی خدمت کا جذبہ رکھتے ہوئے اپنے آپ کو پیش کرتی ہیں حقیقت میں تحریک ایک عملی تحریک ہے جس میں خصوصاً طالبات اپنی تعلیم کے ساتھ ہم نصابی سرگرمیوں کے طور پر سماجی بھلائی اور دیگر فلاحی کاموں میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیتی ہیں۔ اس تحریک کی اہمیت خصوصاً زمانہ جنگ میں بہت بڑھ جاتی ہے جب کوئی انسانی المیہ جنم لے رہا ہوتا ہے یوں گرل گائیڈ اپنی رسمی تعلیم کے ساتھ ساتھ ہم نصابی سرگرمی کے طور پر انسانی فلاح کے لیے شب و روز کام کرتی ہیں۔ یوں تو گرل گائیڈنگ ایک عالمی تحریک (universal movement) ہے مگر پاکستانی خواتین بھی اس تحریک میں اہم مقام رکھتی ہیں، اس رضا کارانہ تحریک میں دیگر خواتین کی طرح پاکستانی خواتین بھی ہر لمحہ ہر قسم کے حالات کا مقابلہ کرنے کے لیے تیار رہتی ہیں۔

“Guides are always prepared to cope up with any situation.”

بوائے اسکاؤٹس اور گرل گائیڈز کی خدمات:

اگرچہ یہ دونوں متوازی تحریکیں ہیں مگر ان دونوں کا مقصد ایک ہی ہے، دونوں تحریکیں انسانیت کی فلاح و بہبود کے لیے سرگرم عمل ہیں، دونوں کا مقصد بین الاقوامی امن ہے۔ حالت جنگ میں زخمیوں کی خدمت انکے لیے خون کا عطیہ فراہم کرنا اور ایسی تمام سرگرمیاں جس سے انسانی زندگی بچائی جاسکے۔

بوائے اسکاؤٹس اور گرل گائیڈز ماحولیاتی تبدیلی (climate change) کے اثرات سے شہریوں کو شعور و آگہی فراہم کرتے ہیں جس میں اس مسئلہ سے زیادہ سے زیادہ لوگوں کو آگاہ کیا جاتا ہے۔ دونوں تحریکیں لوگوں میں مثبت سوچ پیدا کرنے میں آگاہی مہم اور شعور پیدا کرتی ہیں۔ سیلاب کی تباہ کاریوں سے متاثرہ افراد کی آباد کاری میں اپنا حصہ ڈالنا بھی ان کا مشن ہے۔ شجر کاری مہم میں بڑھ چڑھ کر حصہ لینا کہ معاشرے میں بڑھتی ہوئی آلودگی کو کم سے کم کیا جاسکے اور یوں نئی نسل کو آکسیجن جیسی بنیادی نعمت سے مستفید کیا جاسکے۔

”اس تحریک کا مقصد نوجوان لڑکیوں اور خواتین کو ایسے مواقع میسر کرنا ہے جس سے وہ بااعتماد، محب وطن اور قانون پر عمل کرنے والی شہری بن سکیں اور نہ صرف گھر میں بلکہ معاشرے میں اپنے فرائض بخوبی سرانجام دے سکیں۔“ اور اس کے ساتھ ساتھ خواتین کو زیادہ سے زیادہ با اختیار (empowered) کرنا ہے۔

گرل گائیڈ اور بوائے اسکاؤٹس تحریک سے معاشرتی اور نفسیاتی مقاصد کا حصول:

بقول اقبال فرد قائم ربط ملت سے ہے، تنہا کچھ نہیں۔

کیونکہ انسان حیوان ناطق (Social animal) ہے اس لیے وہ کبھی تنہا نہیں رہ سکتا اسے معاشرے میں مل جل کر رہنا ہوتا ہے، دراصل گرل گائیڈ اور بوائے اسکاؤٹس تحریک کی بنیاد معاشرے پر قائم ہے کیونکہ دونوں تحریکیں انسانی و معاشرتی فلاح و بہبود کے لیے سرگرم عمل ہیں، دونوں معاشرتی انصاف اور امن کی داعی ہیں ان تحریکوں سے معاشرے میں مثبت تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ باہمی نفرتیں کم ہوتی ہیں اور معاشرے کو جہالت سے نکال کر تعلیم کے زیور سے آراستہ کیا جاتا ہے۔ معاشرے میں معاشرتی تقسیم کو کم کرنے کی کاوشیں کی جاتی ہیں۔ معاشرے میں غذائی قلت کو کم کرنے کے لیے اقدامات کیے جاتے ہیں۔ مخیر حضرات کی مدد سے غریبوں تک خوراک پہنچانے کا بندوبست کیا جاتا ہے جس سے معاشرتی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

اس کے ساتھ ساتھ گرل / بوائے اسکاؤٹس نفسیاتی طور پر با اعتماد ہوتا ہے وہ ہر چیلنج کا مقابلہ کرنے کے لیے ہمہ وقت تیار رہتا ہے اسکاؤٹ نڈر ہوتا ہے وہ کبھی بھی شکست کو تسلیم نہیں کرتا وہ ہمیشہ مثبت سوچ کے ساتھ آگے بڑھتا ہے اسکاؤٹ عملی کام کرتا ہے اس طرح وہ نفسیاتی مسائل کا شکار نہیں ہوتا وہ معاشرے میں صحت مندانہ سرگرمیوں اور سوچ کو پروان چڑھاتا ہے۔ اس طرح اسکاؤٹس نفسیاتی اور معاشرتی طور پر ایک ذمہ دار شہری کا کردار ادا کرتا ہے۔

ہائیکنگ (Hiking):



ہائیکنگ سے مراد ہے کہ پتھر، پھٹی، پہاڑی اور دشوار گزار چھوٹے بڑے راستوں پر سفر کرنا جو انسان کو تفریح کے ساتھ ساتھ عملی تجربات سے بھی روشناس کرائے۔ قدرتی مناظر اور فطرت کا مشاہدہ کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ موجودہ دور میں بڑے اور گنجان آباد علاقوں کے شہریوں میں ہائیکنگ کی طرف رجحان بڑھ رہا ہے۔ حکومتی سطح پر مری، لیبٹ آباد، سوات اور کئی دیگر پہاڑی علاقوں میں ہائیکنگ ٹریک بنائے گئے ہیں۔ جو ہائیکنرز کے زیر استعمال رہتے ہیں ہائیکنگ سے عملی طور پر تجربہ حاصل ہوتا ہے اور مختلف علاقوں کی معلومات حاصل ہوتی ہیں۔

ہائیکنگ کا سامان (Hiking Equipment):

1. فرسٹ ایڈ باکس
2. ہائیکنگ شووز
3. ہائیکنگ بیگ
4. نارچ
5. ہائیکنگ اسٹک
6. پانی کی بوتل
7. چاقو
8. رسی
9. گھڑی
10. عینک

ہائیکنگ کی احتیاطی تدابیر اور اقدامات و ہدایات:

ہائیکنگ جہاں انسان کو تفریح مہیا کرتی ہے وہاں اپنے دامن میں خطرناک پہلو بھی رکھتی ہے۔ مثلاً انجان علاقے میں موذی جانوروں کا پایا جانا، خطرناک ڈھلوانیں، لینڈ سلائیڈنگ وغیرہ۔ ان حادثات سے بچنے کے لیے نقشے اور گائیڈز کا ہونا اور موسمی کیفیت کا علم ہونا ضروری ہے۔

1. عمر اور جنس کے لحاظ سے ہائیکنگ کا فاصلہ مقرر کرنا چاہیے۔
2. مقامی گائیڈ کی شرکت یقینی بنانا۔
3. تمام ضروری اشیاء ساتھ ہوں۔
4. تفریح کا مناسب بندوبست ہونا چاہیے۔
5. راستے میں جنگل اور قدرتی مناظر زیادہ ہوں۔
6. اکیلے ہائیکنگ پر روانہ نہ ہوں۔
7. فرسٹ ایڈ باکس ہونا چاہیے۔
8. ہائیکنگ دن کی روشنی میں ہی مکمل کی جائے۔
9. موسم سے متعلق معلومات سفر سے پہلے حاصل کر کے پروگرام اس کے مطابق ترتیب دیں۔

ہائیکنگ کے مقاصد:

۱۔ خود اعتمادی:

ہائیکنگ اور کوہ پیمائی کے ذریعے خود اعتمادی فروغ پاتی ہے۔ ہائیکرز مختصر ساڑھو سامان کے ساتھ مختلف پہاڑی علاقوں میں ہی سفر کرتا ہے جو کہ اس نے اس سے پہلے اکثر کبھی نہیں دیکھے ہوتے یوں خود اعتمادی کے ساتھ اپنا سفر جاری رکھتا ہے۔

۲۔ جسمانی تربیت:

جسمانی تربیت کے کئی تقاضے محض ہائیکنگ سے حاصل ہوتے ہیں۔ جب انسان پیدل نشیب و فراز کو عبور کرتا ہوا سرد اور برفانی ہواؤں کے چھیڑے کھاتا ہوا تنگ و تاریک کھائیوں سے گزرتا ہوا اٹھکادینے والی مسافتیں طے کرتا ہے تو جسمانی تربیت کی بے شمار ضرورتوں کو خود بخود پورا کرتا جاتا ہے جس سے اعصاب اور عضلات مضبوط ہوتے ہیں اور جسمانی صحت برقرار رہتی ہے۔

۳۔ تفریح طبع:

بہت سے لوگ دن رات مشین کی طرح کام کر کے تھک جاتے ہیں تو چھٹی کے دن ایسے پروگرام ترتیب دیتے ہیں جس سے تفریح طبع حاصل ہوتی ہے جو کہ ذہنی آسودگی کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس حوالے سے ہائیکنگ اپنا بھرپور کردار ادا کرتی ہے۔

۴۔ مظاہر فطرت سے آگاہی:

ہائیکنگ میں انسان بہت قریب سے فطرت کا نظارہ کرتا ہے اور خوبصورت قدرتی مناظر ہمیشہ ہمیشہ کے لیے اس کے ذہن میں نقش ہو جاتے ہیں جو اس کے بڑھاپے کا اثاثہ بن جاتے ہیں۔

۵۔ تعاون اور بھرپوری کا جذبہ

افراد کے درمیان مدد اور تعاون بڑھانے میں ہائیٹنگ اہم کردار ادا کرتی ہے ان سرگرمیوں کے ذریعے آپس میں تعاون فروغ پاتا ہے۔

مطالعاتی دورہ (Study Tour):

گھریلو یا مقامی ماحول سے دور کسی ایسی جگہ کا انتخاب جو تفریح طبع کے ساتھ معلومات میں اضافے کا باعث بنے۔ مہماتی ہو، اور علم میں اضافے کا سبب بنے مطالعاتی دورہ (Study Tour) کہلاتا ہے۔

غرض و فائیت:

ایسے دورے بالعموم طلباء و طالبات کے ہوتے ہیں۔ جو کالج یا یونیورسٹی کے درجے کو پہنچ جاتے ہیں ایسی عمر جوش اور دلولے سے بھرپور ہوتی ہے۔ کچھ کر دکھانے کی صلاحیت اور لگن موجود ہوتی ہے۔

مواقع:

سندھ کی تہذیب قدیم زمانے کے نادر عجائبات، فنی تعمیرات اپنے اندر سماجی کاموں ثقافتی اور تمدن کے علوم سے آراستہ لوگوں کو اپنی طرف کھینچتے ہیں۔ اس طرح ٹیکسلا کی قدیم تہذیب طلباء و طالبات کی معلومات میں اضافے کا سبب بنتی ہے۔

ہدایات:

- i. ایسے دورے کا انتخاب کرنے سے پہلے علاقائی رسوم و روایات کو مد نظر رکھ کر جانا چاہیے۔
- ii. دورے کا انتخاب کرنے سے پہلے موسمی حالات کو مد نظر رکھنا ضروری ہے۔
- iii. بنیادی ضروری سامان ہمراہ ہو۔

فوائد:

- i. معلومات میں اضافہ ہوتا ہے۔
- ii. لوگوں کے رہن سہن، بود و باش، رسم و رواج اور مذاہب سے آگاہی ہوتی ہے۔
- iii. عملی زندگی میں قدم رکھنے سے پہلے مختلف تجربات کو مد نظر رکھتا ہے۔
- iv. مختلف تجربات کی بنیاد پر جو علم حاصل ہوتا ہے اس سے مستقبل کی منصوبہ بندی میں مدد ملتی ہے۔
- v. مذاہب، اقوام اور ممالک کو ایک دوسرے کے تجربات سے فائدہ اٹھانے کا موقع ملتا ہے۔
- vi. بہتر تعلقات استوار ہوتے ہیں۔

ٹیوٹوریل گروپ:

ٹیوٹوریل گروپ کی اصطلاح کی وضاحت اور بحث:

لفظ ٹیوٹوریل کا مطلب ہے "سبق"۔ ٹیوٹوریل علم سیکھانے یا منتقل کرنے کا ایک ذریعہ ہے۔

ٹیوٹوریل ایک مخصوص طریقہ تدریس ہے جس میں ایک یا ایک سے زیادہ طلبہ کے ایک گروپ کو جو کہ زیادہ بڑانہ ہو محض لگ بھگ 10 یا 20 طالب علموں پر مشتمل ہو، کو کسی روایتی کتاب یا لیکچر کے علاوہ عملی طور پر انفرادی توجہ کے ساتھ علم دینا ہے۔

ٹیوٹوریل سے ہی ٹیوشن طریقہ تدریس مراد ہے۔ جو کہ ایک ماہر استاد کے ذریعے عمل میں لایا جاتا ہے۔ جو ماہر استاد ہی فراہم کر سکتا ہے جس کا کسی ایک خاص مضمون یا مضامین کے گروپ میں خاطر خواہ تجربہ ہوتا ہے۔ ٹیوٹوروزانہ، ہفتہ وار یا ماہانہ کی بنیاد پر مخصوص گھنٹوں کی بنیاد پر خدمات انجام دیتا ہے۔ جو مطلقہ موضوع یا مضمون کا احاطہ کر کے متعین کیا جاتا ہے۔

ٹیوٹر:

کل وقتی یا جزوقتی دونوں قسم کے ہو سکتے ہیں پارٹ ٹائم ٹیوٹورہ طالب علم ہو سکتے ہیں جو اپنی تعلیم کے ساتھ کچھ رقم کمانا چاہتے ہیں۔

تاریخ:

ٹیوشن کا آغاز تعلیمی میدان میں امداد کے ایک غیر رسمی اور غیر منظم طریقہ تدریس کے طور پر ہوا ٹیوشن کا عمل ٹیوٹور مختلف اور غیر متعین طریقوں سے فوری علم کی تدریس و ترویج کی بنیاد پر کرتے ہیں۔ ٹیوشن کے عمل کا ابتدائی طور پر یونانی دور سے پتا چلتا ہے جو فرد واحد یا اعلیٰ نسل افراد کو مختلف ہنر سکھانے کے لپٹا یا گیا تھا۔ ابتدائی عیسوی صدیوں میں حکومتی سطح پر جنگی و تکنیکی علوم کے لئے استعمال ہوتا رہا ہے۔ 20 ویں صدی میں ٹیوٹور کی تربیت ٹیوشن کے اطلاق میں منظم ہونا شروع ہوا۔

گروپ:

دو یا دو سے زیادہ افراد مل کر ایک گروپ بناتے ہیں۔ گروپ میں افراد ایک دوسرے سے بات چیت کرتے ہیں۔ اور ایک دوسرے پر منحصر ہوتے ہیں۔ جو مخصوص مشن کے مقاصد کو حاصل کرنے کے لئے اکٹھے ہوتے ہیں۔ ایک گروپ کا سائز دو ممبروں سے لے تک سو ممبروں تک ہو سکتا ہے۔ بہت چھوٹے اجتماعات جیسے کہ ڈیڈز (دو ممبرز) اور ٹریڈز (تین ممبران) گروپ کہلاتے ہیں۔



ٹیوٹوریل گروپ:

ٹیوٹوریل گروپ دراصل ایک چھوٹی سی طالب علموں کی جماعت ہوتی ہے۔ جو کہ اپنے ٹیوٹر سے ٹیوشن یا کوچنگ لیتے ہیں اور اپنے متعلقہ مقاصد کو حاصل کرتے ہیں۔ ان مقاصد کو

حاصل کرنے کیلئے طلباء کو مختلف گروپس میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ اور سیکھنے اور سیکھانے کے عمل کو مکمل کیا جاتا ہے۔ ہر 16 ہفتے بعد امتحانات ہوتے ہیں اس کے بعد طلباء کا مضمون اور ٹیوٹر تبدیل کر دیا جاتا ہے اور ٹیوٹر کو نئے طلباء الاٹ کئے جاتے ہیں۔ ٹیوٹوریل گروپ میں طلباء کی تعداد 20 سے 40 کے درمیان ہو سکتی ہے۔

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی ٹیوٹوریل گروپ کی ایک اہم مثال ہے۔ ٹیوٹوریل گروپس تشکیل دینے کی وجہ اس لئے پیش آتی ہے جب ٹیوٹورل کی تعداد کم اور طالب علموں کی تعداد ضرورت سے زیادہ ہو یا اس کی وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے زیادہ طالب علم ہونے کی وجہ سے مناسب جگہ میں کمی ہونا یعنی ایک وقت میں زیادہ طلباء کو مناسب سہولیات کی عدم فراہمی کا ہونا۔

اس لئے ٹیوٹوریل گروپس کو تشکیل دیا جاتا ہے کہ طلباء مختلف گروپس میں شامل ہو کر اپنے ٹیوٹر سے زیادہ سے زیادہ استفادہ کر سکیں۔

ٹیوٹوریل گروپ کے فوائد:

- i. زیادہ لوگ مل کر کام کرتے ہیں۔
- ii. دودماغ ایک دماغ سے بہتر کام کرتے ہیں۔
- iii. ٹیوٹوریل گروپ طلباء کو بہت سی ایسی مہارتیں تیار کرنے میں مدد کر سکتے ہیں جو پیشہ دارانہ صلاحیتوں میں اضافہ کرتا ہے۔
- iv. زیادہ سے زیادہ مثبت ٹیوٹوریل گروپ کے تجربات، طلباء کے سیکھنے اور سکول کالج کی مجموعی کامیابیوں میں حصہ ڈالتے ہیں۔
- v. مناسب طریقے سے تشکیل شدہ ٹیوٹوریل گروپ پروجیکٹ اور ان مہارتوں کو تقویت دیتے ہیں جو گروپ اور انفرادی دونوں کام سے متعلقہ ہیں۔
- vi. ٹیوٹوریل گروپ بنانے سے طلبہ آسانی کے ساتھ تعلیمی میدان میں ترقی کی راہ پر گامزن ہو کر مطلوبہ مقاصد کی تکمیل تک آسانی سے پہنچ جاتا ہے۔
- vii. ٹیوٹر کی مہارت، مواد کا معیار اور عمل کا ماہرین کے ذریعے تعلیم کی ترسیل میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔
- viii. ماہر ٹیوٹر خاص علم اور تجربہ کا حامل ہوتا ہے۔ جو اس خاص موضوع پر مدلل علم کے طریقے سیکھنے والے کو عملی اور علمی طور پر قابل بناتا ہے۔
- ix. ٹیوشن میں ماہر ٹیوٹر اپنے طالب علموں کو تحقیق سے اخذ نتائج کو بروئے کار لاتے ہوئے جدید علمی تقاضوں سے ہم آہنگ کرتا ہے۔ جو سیکھنے والے کیلئے جدت اور تحقیق کے لئے راہ ہموار کرتا ہے۔

ٹیوشن میں انفرادی توجہ اور ضرورت کے مطابق درکار وسائل کی دستیابی سیکھنے کے عمل کو جامع اور مدلل بناتا ہے جس میں طالب علم اپنی تمام علمی ضروریات کو احسن طریقے سے پورا کرتا ہے۔ ایک ٹیوٹوریل گروپ نسبتاً کم طالب علموں پر مشتمل ہوتا ہے لہذا سوال کرنے، جواب دینے اور سیر حاصل گفتگو کے مواقع دستیاب ہوتے ہیں۔

تعلیمی فوائد:

ٹیوٹوریلز کے متعلق مواد کے مطالعہ سے پتہ چلتا ہے کہ ٹیوشن سیکھنے والوں کے لیے، پڑھنے اور بڑھنے، ریاضی، سائنس اور سماجی علوم کے تمام مضامین کے لیے تعلیمی فوائد فراہم کرتی ہے خاص طور پر سکول اور ثانوی سطح پر کم کارکردگی کے حامل طالب علموں کو ذہنی طور پر ہم سطح طالب علموں کے لیے نہایت کارآمد ہوتی ہے۔ جزوی طریقہ تدریس باقی معمولات زندگی کو زیادہ متاثر نہیں کرتے، امتحانات سے کچھ عرصہ قبل شروع کیا جانے والا عمل کم وقت میں زیادہ محنت اور یکسوئی کی بدولت علمی میدان میں بہت زیادہ ترقی اور مہارت کا باعث بنتا ہے۔

معاشی فوائد:

اگرچہ یونیورسٹی عمل انتہائی ضرورت کے پیش نظر اپنایا جاتا ہے، لیکن اس کے نتائج بہت زیادہ سود مند ہوتے ہیں۔ ماہر اساتذہ اپنے مخصوص میدان میں مہارت بروئے کار لاتے ہوئے جزوقتی خدمات کے عوض کم مشاہرہ یا معاوضہ کے طالب ہوتے ہیں جو معاشی طور پر طالب علم پر سالانہ اخراجات کی نسبتاً کم بوجھ ثابت ہوتا ہے۔ یونیورسٹی اپنی مقررہ تنخواہ کے علاوہ اپنا فالتو وقت کارآمد بناتے ہوئے معمول سے زیادہ آمدنی کما سکتا ہے۔ بڑے ادارے طالب علموں کی کارکردگی بڑھانے اور اپنے ادارہ کا نام بنانے کے لیے معمول سے ہٹ کر اضافی وقت میں یونیورسٹی کا بلا معاوضہ طالب علموں کی راہنمائی کے اقدام کو بہت سراہا جاتا ہے۔

مشقی سوالات



سوال نمبر 1۔ خالی جگہ پر کریں۔

- ۱۔ تدریسی سرگرمیاں _____ قسم کی ہوتی ہیں۔
- ۲۔ تدریسی سرگرمیاں مجموعی طور پر _____ کا لازمی حصہ ہے۔
- ۳۔ اسکاؤٹنگ تحریک کے بانی _____ تھے۔
- ۴۔ ہائیکنگ کے معنی _____ ہے۔
- ۵۔ پیدل سفر کرنے کا اعلان کم سے کم ایک دن پہلے کیا جائے تاکہ ہائیکرز _____ تیار ہو جائیں۔
- ۶۔ _____ انسانی صحت پر مثبت اثرات پیدا کرتی ہے۔
- ۷۔ یونیورسٹی گروپ طلبہ میں _____ پیدا کرتا ہے۔
- ۸۔ گرل گائیڈنگ کا بنیادی مقصد _____ بھلائی ہے۔

سوال نمبر 2 درست جواب کا انتخاب کیجئے:

- ۱۔ سرگرمیوں کی اقسام ہوتی ہیں۔
(الف) ایک (ب) دو (ج) تین (د) چار
- ۲۔ اسکاؤٹنگ کا بانی کس کو کہا جاتا ہے۔
(الف) لارڈ بیڈن پاول (ب) لارڈ بیڈن (ج) لارڈ میکالے (د) لارڈ ماؤنٹ بیٹین
- ۳۔ اسکاؤٹنگ کے معنی ہیں۔
(الف) آرٹ (ب) فن (ج) سائنس آف آؤٹنگ (د) جسمانی طاقت
- ۴۔ اسکاؤٹنگ کے لفظی معنی ہیں۔
(الف) پیغام رساں (ب) سراغ رساں (ج) ضرور رساں (د) مشاہدات کرنا

- ۵۔ اسکاؤٹنگ خصوصی طور پر معاشرے کی ضروریات کو کرتی ہے۔
- (الف) عکاسی (ب) تحریک (ج) بیرونی حرکت (د) تجربات
- ۶۔ گرلز گائیڈ تحریک کا مقصد ہے۔
- (الف) سماجی بھلائی (ب) سماجی برائی (ج) کھیل کود (د) سیر و تفریح
- ۷۔ گرلز گائیڈ تحریک سے بین الاقوامی کا حصول ممکن ہے۔
- (الف) جنگ و جدل (ب) امن و آتش (ج) تعلیم و تربیت (د) کھیلوں کا انعقاد
- ۸۔ کس نے 1909 میں گرلز گائیڈ کی تحریک کی بنیاد رکھی۔
- (الف) لارڈ بیڈن پاول (ب) لارڈ مینٹن (ج) لارڈ میکالے (د) لارڈ ہاؤنٹ مینٹن

سوال نمبر 3۔ ہر سوال کا جواب تین سے چار سطور میں لکھیے۔

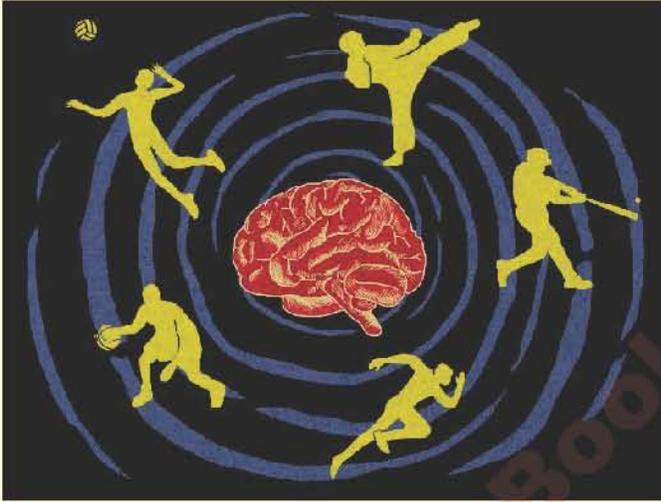
- ۱۔ ہم نصابی سرگرمیوں کے کوئی سے تین فوائد تحریر کریں۔
- ۲۔ اسکاؤٹ کے مقاصد تحریر کریں۔
- ۳۔ کیمپنگ پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- ۴۔ ہائیکنگ میں استعمال ہونے والے سامان کی فہرست لکھیں۔
- ۵۔ ہائیکنگ سے کیا مراد ہے؟ ہائیکنگ کے لیے کن اقدامات پر عمل کرنا ضروری ہے؟
- ۶۔ گرلز گائیڈ کی خدمات مختصر بیان کریں۔
- ۷۔ ہائیکنگ کے متعلق آپ کیا جانتے ہیں؟ تحریر کریں۔

سوال نمبر ۳۔ مندرجہ ذیل سوالات کے مفصل جوابات لکھیے۔

- ۱۔ ہم نصابی سرگرمیوں سے کیا مراد ہے؟ نیز اس کے فوائد بیان کریں۔
- ۲۔ ہائیکنگ سے کیا مراد ہے۔ ہائیکنگ پر تفصیلی نوٹ لکھیے۔
- ۳۔ اسکاؤٹ کیمپنگ کسے کہتے ہیں۔ کیمپنگ کے مقاصد مفصل تحریر کریں۔

کھیل کا فلسفہ

Philosophy of Game



- یہ سبق پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:
- کھیلوں کے مختلف نظریات کو بیان کر سکیں۔
 - کھیلوں کے نظریہ وراثت کو بیان کر سکیں۔
 - زائد توانائی والے نظریے کو مناسب مثالوں سے بیان کر سکیں۔
 - تفریحی نظریے کو مناسب مثالوں سے واضح کر سکیں۔
 - موجودہ دور میں کھیلوں کی اہمیت بیان کر سکیں۔
 - طالب علم بیان کر سکیں کہ کھیلوں میں حصہ لیکر صحت مند رویے جنم لیتے ہیں۔

Theories of Games کھیلوں کے نظریات

- | | | |
|-------|----------------------------------|------------------------|
| (i) | Surplus Energy Theory | اضافی توانائی کا نظریہ |
| (ii) | Re-Creative Theory | نظریہ تخلیق نو |
| (iii) | Anticipatory Theory | متوقع نظریہ |
| (iv) | Recapitulation Theory | نظریہ تجدید |
| (v) | Cathartic Theory | کیتھریٹک نظریہ |
| (vi) | Inheritance / Instinctive Theory | نظریہ وراثت |

(1) اضافی توانائی یا طاقت کا نظریہ (Theory Surplus Energy) :

- (i) Herbert Spencer نے 1875ء میں یہ نظریہ پیش کیا کہ انسان اپنی اضافی توانائی کو استعمال کرنے کیلئے کھیلوں میں حصہ لیتا ہے۔
- (ii) بچہ اپنی اضافی توانائی کو استعمال کرنے کیلئے جسمانی سرگرمیوں میں حصہ لیتا ہے۔
- (iii) اضافی توانائی کو استعمال کرنے کیلئے بچوں کیلئے کھیل ضروری ہیں تاکہ اضافی توانائی کو بہتر طریقے سے استعمال کیا جاسکے۔

(2) نظریہ تخلیق نو (Re-Creative Theory)

جرمنی کے Maritz Lazarus نے 1883ء میں اس نظریے کو پیش کیا۔ وہ کہتا ہے کہ کھیلوں میں حصہ لینے سے بچوں کو تفریح حاصل ہوتی ہے۔ جس سے وہ اپنی توانائی کو بہتر استعمال کرتے ہیں۔ روزمرہ کے کاموں کے دوران کچھ وقت کھیلنے کے بعد دوبارہ اپنے آپ کو تازہ دم محسوس کرتے ہیں۔

(3) متوقع نظریہ (Anticipatory Theory)

اس نظریے کو Karl Groos نے پیش کیا اسکے مطابق بہت سے جاندار اٹھیلیاں کرتے ہیں جیسا کہ Puppies کا لڑتے ہوئے نظر آتا۔ بلیوں کے بچوں کو کھیلنے والی چیزوں کو کھڑنا وغیرہ۔ لیکن انسانوں کیلئے کھیل ایک سنجیدہ سرگرمی ہوتی ہے۔ جن کو وہ مختلف قواعد و ضوابط اور مشق کے تحت کھیلتا ہے۔

(4) نظریہ تجدید (Recapitulation Theory)

نظریہ تجدید جسے Biogenetic قانون یا Embryological parallelism بھی کہا جاتا ہے۔ Ernst Heackel's کے فہرے کا استعمال کرتے ہوئے ظاہر کیا جاتا ہے۔ Ontogeny Recapitulates Phylogeny ایک تاریخی مفروضہ ہے کہ ایک جانور کے جین کی نشوونما Fertilization سے لے کر حمل یا Hatching (Ontogeny) سے گزرتا ہے۔

(5) کیتھرنک نظریہ (Cathartic Theory)

Sigmund Freud کے نظریے کے مطابق بچوں کو اپنے Catharsis کیلئے کھیلوں میں حصہ لینا ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے ان کے منفی خیالات و احساسات ختم ہو کر مثبت خیالات و احساسات میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔

(6) نظریہ وراثت (Inheritance / Instinctive Theory)

اس نظریے کے مطابق کھیل کام سے علیحدہ کوئی چیز ہے جس کو بچہ یا انسان اپنی مرضی سے کرتا یا کھیلتا ہے۔ جس سے وہ خوشی محسوس کرتا ہے۔

کھیلوں کے نظریات پر بحث:

مندرجہ بالا نظریات میں سے ہر ایک کی مختصر بحث ذیل میں دی گئی ہے۔ مثال 8 مندرجہ بالا تمام نظریات کو پیش کرتا ہے:

(1) اضافی توانائی یا طاقت کا نظریہ (Surplus Energy Theory) :

اس نظریہ کے حامی جرمن شاعر شکر اور انگریز فلسفی ہربرٹ اسپنسر رہے ہیں۔ ان کے مطابق کھیل توانائی کے زائد ہونے کا اظہار ہے۔ بچے کو اپنی نشوونما کے لیے خوراک اور غذا سیت ملتی ہے۔ ایک بالغ اپنی توانائی اپنے روزمرہ کے کاموں میں صرف کرتا ہے۔ لیکن بچے کے پاس ایسا کوئی کام نہیں ہے۔ وہ توانائی جمع کرتا ہے اور یہ فاضل رہتی ہے۔ کھیل اس اضافی توانائی کے اخراج کے لیے ایک آؤٹ لیٹ فراہم کرتا ہے۔ کھیل سے فرد کی توانائی کے معمول کے توازن کو برقرار رکھا جاسکے۔ جیسا کہ بوائے گولڈ سے والو کے ذریعے ضرورت سے زیادہ بھاپ خارج ہوتی ہے، ایسا نہ ہو کہ بوائے گولڈ پھٹ جائے، اسی طرح بچوں کی ضرورت سے زیادہ توانائی کھیل کی سرگرمیوں کے ذریعے خارج ہوتی ہے۔

تعمیر:

اس نظریہ پر مندرجہ ذیل بنیادوں پر تنقید کی گئی ہے:

1. اگر مقصد صرف اضافی توانائی کو خارج کرنا ہے، تو یہ کھیل کی ایک خاص شکل کیوں اختیار کرتا ہے؟ ہم کسی بچے کو دوڑتے ہوئے اور کسی بھی چیز کے لیے خود کو تھکاتے ہوئے نہیں دیکھتے۔
2. یہ نظریہ اس بات کی وضاحت کرنے میں ناکام ہے کہ ہم تھکے ہوئے ہونے کے باوجود کیوں کھیلتے ہیں، اور بظاہر کوئی اضافی توانائی نہیں ہے۔ فیکٹری کا ایک تھکا ہوا کارکن، دن بھر کی مشقت کے بعد گھر آتا ہے، لیٹنا، یا ٹیلی ٹینس کھیلنا چاہتا ہے۔ کیا وہ کھیلنے سے باز نہیں آتا؟
3. حفاظتی والو کا استعارہ جیسا کہ اسپنسر نے استعمال کیا ہے کام نہیں کرتا۔ فاضل بھاپ نکل جانی چاہیے اور یہ کسی بھی طرح سے انجن کو بہتر انجن نہیں بناتی۔ لیکن کھیل بچے کی نشوونما میں مدد کرتا ہے۔ کھیل ایک بامقصد سرگرمی ہے جو بچے کو اپنی طاقت، جسمانی، ذہنی اور اخلاقی دریافت کرنے کے قابل بناتی ہے۔

(2) نظریہ تخلیقی (Re-Creative Theory)

یہ نظریہ سب سے پہلے برلن کے لازارس نے پیش کیا تھا۔ لازارس کا کہنا ہے کہ کھیل کے ذریعے بچے کو تفریح ملتی ہے اور وہ اپنی خرچ شدہ توانائی حاصل کرتا ہے۔ وہ اپنے کام کے دوران خرچ ہونے والی توانائی کو پورا کرتا ہے، اور جب وہ کچھ وقت کھیلتا ہے تو تروتازہ محسوس کرتا ہے۔ اس طرح کھیلنا تھکاوٹ کو دور کرتا ہے اور خرچ ہونے والی توانائی کی تلافی کرتا ہے۔

تعمیر:

- (i) یہ نظریہ اس بات کی وضاحت نہیں کرتا کہ بچے تھکا ہوا نہ ہونے کے باوجود کھیلنے کیوں جاتا ہے۔ عام طور پر، بچوں کو انجام دینے کے لیے کوئی سنجیدہ کام نہیں ہوتا، اور پھر بھی وہ کھیلتے ہیں۔
- (ii) کھیل ہمیشہ محنت کی پیروی نہیں کرتا، یہاں تک کہ بالوں کے معاملے میں بھی۔ کچھ بالغ لوگ سارا دن تاش یا شطرنج کھیلیں گے۔ لہذا اس نظریہ کو آفاقی تشریح کے طور پر قبول نہیں کیا جاسکتا۔

(3) متوقع نظریہ (Anticipatory Theory)

یہ نظریہ، جسے پریکٹس تصویر بھی کہا جاتا ہے، کارل گروس نے اپنی دو تصانیف ”دی پلے آف اینیملز (The play of animals)“ اور ”دی پلے آف مین (The play of men)“ میں پیش کیا تھا۔ اس نے مشاہدہ کیا کہ کھیل جوانی کی تیاری کا ایک حصہ ہے۔ بچہ اپنی مستقبل کی سرگرمیوں کا اندازہ لگاتا ہے اور وہ اپنے آپ کو زندگی کے مسائل سے نمٹنے کے لیے تیار کرتا ہے۔

کارل گروس نے جانوروں کے رویے سے متعدد مثالیں پیش کیں، اس طرح اس تجویز کو ثابت کیا۔ کتے چنچل انداز میں جھگڑتے ہیں، کیونکہ کتوں کو لڑنا پڑتا ہے۔ بلی کے بچے حرکت پذیر اشیاء کے پیچھے بھاگتے ہیں، کیونکہ انہیں چوہوں کو پکڑنا ہوتا ہے۔ جانور کھیلتے ہیں، ایک فن کی مشق کرتے ہیں جو مستقبل میں ان کے لیے مفید ثابت ہوگی۔

اس اصول کی تصدیق کرتے ہوئے، T.P. نون کہتی ہیں، ”قدرت نے کھیل کو محض نوجوان جانور کی ضرورت سے زیادہ توانائی کو بے ضرر طریقے سے ضائع کرنے کے ایک ذریعہ کے طور پر ایجاد نہیں کیا، بلکہ اسے زندگی کے سنجیدہ کاروبار کے لیے تیار کرنے کے لیے اس توانائی کو استعمال کرنے کے لیے ایک آلہ کے طور پر ایجاد کیا ہے۔“

اسی طرح، کارل گروس بتاتے ہیں، بچے مستقبل کی مشق کے طور پر مختلف کردار (فوجی، بادشاہ، اساتذہ، مائیں وغیرہ) ادا کرتے ہیں۔ وہ لاشعوری طور پر اپنے مستقبل کے پیشہ اور زندگی کے سنجیدہ کاروبار کے لیے تیاری کرتے ہیں۔ اس طرح کھیل ایک سنجیدہ سرگرمی ہے، کیونکہ اس میں مستقبل کے لیے سنجیدہ امکانات ہیں۔ اس طرح سٹرن کہتے ہیں، ”زندگی کے لیے کھیل کی ضرورت ہے جیسا کہ پیٹری بازی جنگ کے لیے ہے۔“ اس طرح کھیل ٹیلیولوجیکل ہے، ہمیشہ جانوروں کی مستقبل کی ضروریات کا اندازہ لگاتا ہے۔ یہ نسل کی حیاتیاتی افادیت کا کام کرتا ہے۔

کارل گروس نے کچھ مخصوص مشاہدات پر اپنی وضاحت کی بنیاد رکھی ہے۔ ہر بچہ پیدا آتش کے وقت بے بس ہوتا ہے۔ اسے Incubation کی مدت سے گزرنا پڑتا ہے جس کے دوران یہ بالغ کی پچھلی کو حاصل کرتا ہے۔ یہ پرندوں، جانوروں اور مردوں کے لیے درست ہے۔ کھیل انکیو بیٹن کی مدت کے دوران، ماحول سے موافقت کے لیے فطرت کے طرز تعلیم کا کام کرتا ہے۔ ”ذہانت کے بیانے میں جس مقام پر جانور بالا تر بڑھتا ہے، فطرت کی طرف سے دی گئی نا پچھلی کی مدت اتنی ہی لمبی ہوتی ہے، اور کھیلنے کا جذبہ اتنا ہی واضح ہوتا ہے۔“

اس لیے انسانی بچہ کو نا پچھلی کا طویل ترین دور گزارنا پڑتا ہے، جس دوران اسے ماحول کے مطابق بڑوں کی سطح تک پہنچنے کا موقع ملتا ہے۔

نتیجہ:

- (i) اگرچہ کارل گروس کا نظریہ قائل ہے، کھیل کے بعض پہلوؤں کی وضاحت کرتا ہے، لیکن یہ معلوم کرنا باقی ہے کہ بالغوں میں کھیلنے کا رجحان اس وقت بھی کیوں ہوتا ہے جب وہ واقعی زندگی کے سنجیدہ کاروبار میں داخل ہو چکے ہوں۔
- (ii) یہ وضاحت کرنا باقی ہے کہ بچے کی طرف سے منتخب کردہ کھیل کی قسم اور مستقبل میں منتخب کیے جانے والے پیشے کے درمیان بہت کم مطابقت کیوں ہے۔ ایک بچے کے کھیل کی متعدد شکلیں ہوتی ہیں۔ گروس، تاہم، دلیل دیتا ہے کہ بچہ بہت سی کھیل کی سرگرمیاں کرتا ہے، کیونکہ وہ

لا شعوری طور پر جوانی کے مختلف ممکنہ پیشوں کو آزمانے میں لگا رہا ہے۔ سرگرمیاں اچھی طرح سے نشان زد ہیں۔ ایک لڑکا ایک سپاہی کا کردار ادا کرے گا، اور ایک لڑکی..... ایک ماں، اور اس کے برعکس نہیں۔ اس طرح گروس اس اعتراض کو کافی حد تک پورا کرتا ہے۔

(iii) لیکن جب ہم بچوں کی متعدد کھیلوں کی سرگرمیوں کی فہرست بناتے ہیں تو ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ ان میں سے زیادہ تر کا تعلق بالغوں کی سرگرمیوں سے نہیں ہے۔ یہ تصور کرنا مشکل خیز ہو گا کہ مستقبل میں گوریلا جنگ کی تیاری کے لیے اچھا اور حلاش کھیلا جاتا ہے، یا مٹی کی چوٹی جمونپڑی کو تباہ کرنا دشمن کی شہری آبادی کو تباہ کرنے کے لیے ہے۔ تمام ڈراموں کو پیشگی نظریہ کے ذریعے بیان نہیں کیا جاسکتا۔

(4) نظریہ تجدید (Recapitulation Theory)

G. Stanley Hall نے پیشگی نظریہ کی تردید کی اور ایک بہتر وضاحت پیش کی کہ ڈرامہ پیشگی کے بجائے یاد دلاتا ہے۔ بقول ان کے، ”بچہ اپنی بالغ زندگی کی سنجیدہ سرگرمیوں کی اتنی مشق نہیں کر رہا ہے جتنا کہ اپنے دور دراز کے آباؤ اجداد کی باتوں کو یاد کر رہا ہے۔“

اشیٹیل ہال اس بات پر یقین رکھتے ہیں جسے ثقافت-اپوک تھیوری کہا جاتا ہے جس میں کہا گیا ہے کہ نسلی ترقی اور انفرادی ترقی کے درمیان ہم آہنگی ہے۔ اس لیے وہ کہتا ہے کہ بچے کی ذہنی نشوونما اس کے آباؤ اجداد کی کچھ تاریخوں کو دہرائی ہے۔ عام آلات کے ساتھ تجربہ کرنا، جسمانی ماحول کے مطابق ڈھالنے کی کوشش کرنا، چیزوں اور اشیاء کو تجسس سے جوڑنا، علم کے کلزوں کو جمع کرنے کی کوشش کرنا وغیرہ۔

اگرچہ دنیا عمومی طور پر آگے بڑھ رہی ہے، فرد کو شروع سے ہی شروع ہونا چاہیے اور دنیا کی ثقافت کے دور کو عبور کرنا چاہیے۔ شاعر گوئے، فلسفی ہیگل، سائنسدان ہربرٹ اسپینسر اور ماہر تعلیم زیلر (ہربرٹ کے شاگرد) نے اس نظریے کو زندہ رکھا۔ کلچر-اپوک تھیوری اب تک قائم ہے۔

شینیل ہال اس لیے سچائی سے بہت دور نہیں ہے جب وہ یہ دعویٰ کرتا ہے کہ کھیل میں بچہ قدیم انسان کی بعض سرگرمیوں کی تکرار کرتا ہے۔ کنکروں سے کھیلنا، پتھر پھینکنا، تیر چلانا، بانس کی چھڑی پر سوار ہونا، دوسروں کا پیچھا کرنا، چھپ چھپانے، پتھروں اور درختوں پر لکھنا، کھلونا جمونپڑی بنانا اور ندیوں میں مچھلیاں پکڑنا وغیرہ کی توجیہ کیا ہو سکتی ہے؟ مقامی لوگوں کے لوک رقص کا مشاہدہ کریں اور ان کا موازنہ بچوں کے گروپ ڈانس اور حلقوں میں ان کے مزاحیہ چیخ و پکار، یا یہاں تک کہ کلب میں ٹوئسٹ ڈانس سے کریں۔

تجدید:

ہال کا نظریہ کھیل کی سرگرمیوں کی ایک اچھی تعداد کی وضاحت کرتا ہے، لیکن تمام نہیں۔ کھیل کی کچھ سرگرمیاں نسل کے ماضی کے بجائے زندگی کے مستقبل کے کاروبار سے متعلق ہیں۔ ٹوکرے سے کھیلنا تو سمجھایا جاسکتا ہے لیکن ٹرینوں، ہوائی جہازوں، کھلونوں راکٹوں اور بحری جہازوں سے کھیلنے کا کیا ہو گا؟ کیا یہ ماضی میں موجود تھے؟

دوسری بات یہ نہیں بتائی گئی کہ بچے کو کھیل سے خوشی کیوں ملتی ہے؟ یہ کیا خاص کشش فراہم کرتا ہے، تاکہ وہ اپنے کھانے سے محروم رہنے کا متحمل ہو لیکن اپنے کھیل کو نہیں؟ ایک بار پھر، یہ وضاحت نہیں کی گئی ہے کہ ایک بچہ اپنی دلچسپیوں کے مطابق اپنی کھیل کی سرگرمیوں کا انتخاب کیوں کرتا ہے۔ اگر کھیل دوڑ کی سرگرمیوں کی تکرار ہے، تو ریس کی تمام سرگرمیاں بچے کے لیے یکساں دلچسپی کا حامل ہونا چاہیے۔

(5) کیتھرائٹک نظریہ (Cathartic Theory)

شاید مندرجہ بالا مظاہر کی وضاحت کرنے کے لیے جو نظریہ تجدید کی درست تنقید پیش کرتا ہے، کہ کچھ ماہر نفسیات کیتھرائٹک تھیوری پیش کرتے ہیں، جس کے مطابق ڈرامے سے کچھ مخصوص جبلتوں اور جذبات کے لیے ایک آؤٹ لیٹ ملتا ہے، جن کا براہ راست کافی اظہار نہیں ہوتا۔ ہماری موجودہ زندگی اس قدر نفس ہے کہ ہمارے ابتدائی جذبات کو اظہار کا براہ راست موقع نہیں ملتا۔ لہذا ہم آسانی کے ساتھ ایسی سرگرمیاں ایجاد کرتے ہیں جو اگرچہ غیر مہذب نہیں لیکن ہماری ابتدائی جبلت کا اظہار ہیں۔

جب ہم ہولی کھیلتے ہیں اور سب پر رنگ پھینکنے کی آزادی حاصل کرتے ہیں تو نفسیاتی توانائی کا اخراج ہوتا ہے۔ ہماری کبڑی صرف قدیم لڑائیوں کا ایک مظہر ہے، جو بد تمیزی کی جبلت کے لیے ایک خطرناک چیلنج فراہم کرتی ہے۔ بہت سے جذبات جیسے غصہ، خود اعتمادی، خوش مزاجی اور ہنسی کھیل کی سرگرمیوں میں اپنا اظہار ایک اعلیٰ شکل میں پاتے ہیں۔

کھیل جذبات کا اظہار ہے۔ لیکن یہ نظریہ ایک قدم آگے جاتا ہے۔ اس میں کہا گیا ہے کہ کھیل کے ذریعے ہمارے دبے ہوئے جذبات ”پاک ہو جاتے ہیں“۔ اور اسی لیے لفظ catharsis استعمال ہوتا ہے، جس کا یونانی میں مطلب ہے ”پاک کرنا“ ”صفائی کرنا“۔

دکیتھرسس کا لفظ اسطو کی تحریروں سے لیا گیا ہے، جس میں وہ بتاتا ہے کہ ایک المیہ اثر انگیز ہوتا ہے، جب کہ تماشائی خود کو ہیرو کی زندگی میں پیش کرتا ہے، پر تشدد جذبات کا تجربہ کرتا ہے اور اپنے تڑپے ہوئے احساسات کو دور کرتا ہے۔ اگر کسی سانحہ کا انجام ناخوشگوار ہوتا ہے تو ہم اسے بار بار دیکھنا کیوں پسند کرتے ہیں؟ ہم اسے اپنی خاطر، جذباتی سکون حاصل کرنے کے لیے دیکھتے ہیں۔

سرپلس انرجی تھیوری اور کیتھرائٹک تھیوری میں فرق صرف اتنا ہے کہ سابقہ جسمانی توانائی کے اخراج کی بات کرتا ہے، اور بعد میں نفسیاتی توانائی کے اخراج کو بیان کرتا ہے۔ اس کا خیال ہے کہ کیتھرائٹک تھیوری ابھی تک پیش کردہ سب سے جامع فارمولہ ہے۔

نتیجہ:

- (i) کیا ہر بچہ جذباتی طور پر غیر متوازن ہے، جس کی وجہ سے اس کے جذبات کو چھوڑ دیا گیا ہے؟ ہمارے پاس ایسا کوئی ثبوت نہیں ہے۔
- (ii) بچے جن میں کوئی جذباتی مسئلہ نہیں ہے، وہ کھیلتے ہیں اور بھرپور طریقے سے کھیلتے ہیں۔
- (iii) کھیل کی تمام سرگرمیاں جذبات سے منسلک نہیں ہوتیں۔ شطرنج اور تاش شاید جذباتی تناؤ کو دور کرنے کا کوئی موقع فراہم نہیں کرتے۔
- (iv) یہ نظریہ کھیل کی سرگرمیوں کے جسمانی پہلو کو نظر انداز کرتا ہے۔

(6) نظریہ وراثت (Inheritance / Instinctive Theory)

6. نظریات کی ترکیب:

یہ اوپر دکھایا گیا ہے کہ کوئی ایک نظریہ کھیل کی مکمل وضاحت فراہم نہیں کرتا ہے۔ ہر نظریہ کے کچھ درست نکات اور کچھ حدود ہیں۔ تاہم، ہم ان نظریات کو آپس میں جوڑ سکتے ہیں اور کسی حلقہ حل پر آسکتے ہیں۔

(i) سرپلس انرجی تھیوری، تفریحی تھیوری اور کیتھارٹک تھیوری باہم مربوط ہیں۔ کھیل میں، جسمانی اور جذباتی توانائی کا اظہار کیا جاتا ہے۔ ہم آسانی سے اضافی جسمانی اور ذہنی توانائی، یا جسمانی اور ذہنی تناؤ کے کیتھرسس کی پیروی کر سکتے ہیں۔ تفریح جذبات کی رہائی کا ایک ضمنی پیداوار ہے۔

(ii) پیشگی نظریہ اور تجدید نظریہ کھیلی ہیں۔ کھیل آبائی سرگرمیوں کی تجدید اور بالغ سرگرمیوں کی توقع دونوں ہے۔ ماضی کے تجربات مستقبل کی زندگی کے مسائل کو پورا کرنے کے لیے کارآمد ہیں۔ ہندوستانی ماہر نفسیات سنسکار کے نظریہ کی وضاحت کرتے ہوئے، ہماری توجہ بچے کے ماضی اور مستقبل کی طرف مبذول کرتے ہیں۔ مستقبل ماضی پر منحصر ہے۔

Groos کی اگلی شکل اور ہال کی بیک وارڈ شکل کو یکجا کرتے ہیں۔ اگر ہم ڈرامے کے مفہوم کو وسعت دیں اور اس میں تمام مکتبہ فکر کے ڈراموں کو شامل کریں تو ہندوستانی ماہرین کا اس نظریہ ارسطو کے کیتھارٹک تھیوری سے اچھی طرح مطابقت رکھتا ہے۔ کھیل ہمارے بنیادی جذبات کی اس میں ترقی پر اہتمام پذیر ہوتا ہے، جو خالص خوشی کی حالت ہے۔ ہم بہت رو سکتے ہیں، لیکن اس کے باوجود المناک واقعات پر خوشی محسوس کرتے ہیں، اور ان کو بار بار دیکھنا چاہتے ہیں۔ پلے، اس لیے، متوقع، بھکاری، اور کیتھارٹک سب کو ملا کر ہے۔ مختلف نظریات متضاد کی بجائے کھیلی ہیں۔

کھیل کی اقسام:

کارل گروس نے کھیل کی پانچ اقسام کا ذکر کیا ہے، یعنی:

- (i) تجرباتی،
- (ii) تحریک
- (iii) تعمیر،
- (iv) لڑائی، اور
- (v) دانشور۔

جیسا کہ گروس ثقافتی دور کے نظریہ پر یقین رکھتا تھا، اس نے مختلف عہدوں میں انسان کی سرگرمیوں کی اقسام کے مطابق کھیل کی اقسام کی مندرجہ بالا ترتیب کا ذکر کیا۔ قدیم انسان نے ماحول میں موجود اشیاء کے بارے میں تجربات کیے۔

اسی طرح شیر خوار بھی کرتا ہے۔ اس کے بعد، بچہ دوڑتا ہے، اور اس کا کھیل حرکت پذیری کا کھیل ہے، جیسے لوہے کے زمانے کا آدمی، چیزیں بنانے کی کوشش کرتا ہے، بچہ اشیاء میں ہیرا پھیری کرتا ہے۔ پھر وہ گروپ گیمز میں مشغول ہوتا ہے، اور وہ فائننگ ٹائپ کے کھیل کا اہتمام کرتا ہے۔ آخر میں اس کے پاس فکری قسم کا کھیل ہے، زندگی کے مختلف حالات کی تیاری۔

ایک اور درجہ بندی یہ ہے:

- (i) موٹر پلے،
- (ii) تعمیری کھیل،

(iii) تباہ کن کھیل،

(iv) یقین پیدا کرنا،

(v) نقلی کھیل

(vi) گروپ پلے

1. موٹر پلے:

شروع سے ہی بچہ اپنی بے چینی ظاہر کرتا ہے۔ یہاں تک کہ ایک شیر خوار اپنے اعضاء کو پھینک دیتا ہے۔ دو بچوں کا بچہ بیٹھ کر کھڑا ہو گا اور کھیل کود کے انداز میں حرکت کرے گا، اس طرح مختلف قسم کی موٹر سرگرمیاں انجام دے گا۔

2. تعمیری کھیل:

تعمیر کی جبلت مختلف قسم کے تعمیری ڈراموں میں ظاہر ہوتی ہے جیسے جمونپڑی بنانا، اہرام کی تعمیر کے لیے کیوبز کو جوڑنا، مشین کے پرزوں کو جوڑنا، اور اشیاء کو جمع کرنا۔ ایک لڑکی کھانا تیار کرتی ہے، اور مختلف پھولوں کا زیور بناتی ہے۔ ایک لڑکا عام طور پر کینیکل کھلونے جمع کرنا پسند کرتا ہے۔

3. تباہ کن کھیل:

ایک بچہ نہ صرف اشیاء کو جمع کرتا ہے بلکہ ایک بار جمع ہونے والی چیزوں کو بھی گر ادیتا ہے۔ وہ کاغذ کو ککڑے ککڑے کرنے کے لیے تپنی کا استعمال کرتا ہے، کاغذ کو کچرے اور بھوسے کو جلانے کے لیے ماچس، اینٹوں سے بنی جمونپڑی کو گرانے کے لیے ایک چھری، تالاب کی پرسکون سطح کو خراب کرنے کے لیے پتھر، ایک لچکدار ربر بڑ اور درخت پر پرندوں کو گولی مارنے کے لیے، پکڑے جانے والے کیڑوں اور پرندوں کو کاٹنے کے لیے ایک چھری۔ ایک وقت میں وہ چیزوں کو ترتیب دیتا ہے اور جلد ہی وہ ترتیب کو خراب کرنے کے لیے کھیل کود کی لک لگاتا ہے۔

4. یقین پیدا کرنا:

یہ ڈرامے کی سب سے دلچسپ اور اہم شکل ہے۔ بچے مختلف کردار نبھاتے ہیں جیسے کہ ماں، باپ، استاد، دیہاتی، بوڑھا، بھکاری، احمق، دودھ والا وغیرہ۔ اس کی چھٹی ہوئی توانائی سے نجات، جو بصورت دیگر بلاک ہو جائے گی۔ اپنی فتناسی کی دنیا میں اسے اپنی ادھوری خواہشات کا اظہار ملتا ہے۔

کبھی کبھی، بچہ ایک خیالی ساتھی سے بات کرتا ہے جو اس کی اپنی ہی تصویر کا مظہر ہے۔ وہ اپنی زندگی کو پریوں کی کہانیوں، یا سوتیلی ماں کے سوتیلے بیٹے پر تشدد کرنے کی کہانیوں میں پیش کرتا ہے۔ اسے پریوں کی دیوتاؤں کے عمل سے اپنے دے ہوئے جذبات کا کیتھر سس ملتا ہے جو بچے سے پیار کرتی ہے اور سوتیلی ماں کو مار دیتی ہے۔

نسل در نسل پریوں کی کہانیوں اور بچوں کی کہانیوں کی دولت کی بقا ان کے کیتھارنگ اثر کی وجہ سے ہے۔ پنچنتر کی کہانیاں، جو سب سے پہلے ہندوستان میں لکھی گئیں، نے 9 ویں صدی عیسوی میں تمام عرب اور یورپی ممالک کا سفر کیا، ایسوپ کے افسانے پنچنتر کا یورپی ایڈیشن ہیں۔ Kathasaritasagara (ایک سنسکرت کہانی کی کتاب) کی کہانیاں جو بچوں سے متعلق ہیں اب تک ہندوستانی گھروں میں مقبول رہی ہیں۔

5. نقلی کھیل:

بنوائی یقین میں تخیل اور فنتاسی اس حد تک ہے کہ کہانی کی کوئی حقیقی بنیاد نہیں ہے۔ لیکن بعض اوقات بچے ایسے افراد کی نقل کرتا ہے جو معاشرے میں مختلف کردار ادا کر رہے ہوتے ہیں۔ ایک گاؤں کا لڑکا کسان کے بل چلانے کی نقل کرتا ہے، شہر کا بچہ ٹرین کی نقل و حرکت کی نقل کرتا ہے اور اسی طرح کا اشارہ کرتا ہے۔

ایک چھوٹی سی لڑکی گڑیالے کرماں کا کردار ادا کر رہی ہے۔ ایک نوجوان لڑکا اپنے کندھے پر چھڑی رکھ کر فوج میں ایک سپاہی کی نقل کرتا ہے۔ وہ ایک سپاہی کی طرح مارچ کر سکتا ہے اور مارشل کا گانا گاسکتا ہے۔ ایک نوجوان لڑکی ہسپتال میں نرس کا کردار ادا کر رہی ہے۔

6. گروپ پلے:

ابتدائی بچپن میں بچے دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلتا پسند کرتا ہے۔ یہ صرف انٹردورٹ اور خراب ایڈجسٹ بچے جو اپنے بظاہر ناخوشگوار معاشرتی ماحول سے خود کو الگ کر لیتا ہے، اور اپنی فنتاسیوں کو پالتا ہے۔ لیکن عام طور پر، بچے اپنی عمر کے دوسرے بچوں کے ساتھ کھل ل جاتا ہے۔ وہ کھیل کے اصولوں کی پابندی کرتا ہے اور گروپ کا وفادار ہے۔ بچے چھپ چھپا کر کھیلتے ہیں، رومال کا کھیل، کبڑی، کھوکھو، اچھلنا وغیرہ۔

انڈور گیمز جیسے لڈو، میکانو، ناگن اور سیز می سب سے عام ہیں۔ ذہین اساتذہ نے ہر مضمون کو پڑھانے کے لیے گروپ گیمز ایجاد کیے ہیں۔ اسکاؤٹنگ اور گرل گائیڈنگ میں متعدد گروپ ڈرامے شامل ہیں۔ گروپ گانا، گروپ رقص، ڈرامے، کروی، بھنگڑا اور گدھا (پنجاہ میں)، سبھی گروپ پلے کی مثالیں ہیں۔ ہولی، دیوالی، لوک ناچ، لوک گیت، اور تہواروں کے جشن جیسی چنچل سرگرمیوں کے ذریعے اپنے جذبات کو صاف کرنے میں بالغ بھی پیچھے نہیں رہتے۔

جب ہم ہر عمر کے مطابق چنچل سرگرمیوں کی بہت بڑی اقسام کو دریافت کرتے ہیں تو ہم اس کے ساتھ یہ نتیجہ اخذ کرتے ہیں کہ "کھیل خوشی سے بھرپور، بے ساختہ، تخلیقی سرگرمی ہے، جس میں انسان اپنے مکمل اظہار کو پالتا ہے۔"

نظریوں کے تحت کھیلوں کی خصوصیات:

1. پیداؤٹی رحمان:

کھیلتا ایک فطری رحمان ہے۔ یہ ایک تخلیقی رحمان ہے جس کا تعلق متعدد جبلتوں اور جذبات سے ہے۔ لہذا، یہ ہے کہ کھیل کی سرگرمی کا اظہار بے ساختہ ہے، ایک اندرونی خواہش کا نتیجہ ہے۔

2. کھیلوں کی آزادی کی خصوصیت ہے:

بچہ اپنی مرضی کے مطابق خود کو کھیل میں جذب کرتا ہے، اور کسی ظاہری قوت سے متاثر نہیں ہوتا۔ وہ جو چاہے گا، جب چاہے گا، اور جس مدت تک چاہے گا کھیلتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اسٹرن کھیل کی تعریف ارضا کاراند، خود ساختہ سرگرمی کے طور پر کرتا ہے۔



3. کھیل کیتھارٹک ہے:

بچہ کھیل کے ذریعے اپنے جذبات کا اظہار کرتا ہے، اور اپنے مکمل اظہار کو پاتا ہے۔ اس کے الفاظ میں، "کھیل اپنے عمل میں کیتھارٹک ہے، یعنی یہ کہنے کے لیے، یہ کچھ مخصوص جبلتوں اور جذبات کے لیے ایک آڈٹ لیٹ فراہم کرتا ہے، جو چاہے بچپن میں ہو یا بالغ زندگی میں، کافی براہ راست اظہار نہیں پاسکتا۔"

4. کھیل کھیل کی خاطر ہے:

کھیل ایک غیر سنجیدہ سرگرمی ہے، اور اس کی اپنی خاطر کی جاتی ہے۔ کھیل خوشی پیدا نہیں کرتا، بلکہ خود خوشی ہے۔ ایک بچہ کسی مقصد کے لیے نہیں کھیلتا۔

5. کھیل کو چائلڈ-ٹینشنس اور یقین دلانے کی خصوصیت ہے:

ایک بچہ تصوراتی ڈراموں میں خود کو جذب کر سکتا ہے، اور ان کے ذریعے اپنے کھلے رویے کا اظہار کر سکتا ہے۔ بناوٹی یقین میں، وہ اپنے ارد گرد یا اپنی ذات کی کیوں کا معاوضہ پاسکتا ہے۔

6. کھیل دلچسپ اور تفریحی ہے:

بچہ اپنی دلچسپی کے ساتھ کھیل میں مشغول ہو جاتا ہے۔ یہاں تک کہ اگر جسمانی طور پر تھکا ہوا ہو، وہ کھیل کی کارکردگی میں اعلیٰ اطمینان محسوس کرے گا جب کہ اس کی نفسیاتی توانائی خارج ہوتی ہے۔ کھیل ہمیشہ تازگی بخشتا ہے۔

7. کھیل ثقافتی سرگرمیوں کا آئینہ ہے:

ایک بچہ مستقبل کی بالغ سرگرمیوں کا اندازہ لگاتا ہے، اور اپنی چنچل سرگرمیوں کے ذریعے ریس کی سرگرمیوں کو دوبارہ بیان کرتا ہے۔ اس پر پہلے ہی اوپر بات ہو چکی ہے۔

8. کھیل کام سے مختلف ہے:

کھیل میں، ہم زندگی کے سنجیدہ کاروبار، اپنے پیشے کی سختیوں، اور معاشی اور دیگر پریشانیوں سے دور ہیں۔ کوئی بیرونی محرک نہیں ہے۔ کوئی بوریت نہیں ہے۔ دوسری طرف، کام تھکا دینے والا اور ٹکس دینے والا ہے۔ ذیل میں اس کی مزید وضاحت کی گئی ہے۔

نظریوں کے تحت کھیل کی تعلیمی اقدار:

1. جسمانی نشوونما:

تعلیم ترقی اور ترقی ہے۔ کھیل جسم اور دماغ کی نشوونما کا موقع فراہم کرتا ہے۔ گروپ گیمز اعصابی پٹوں کی سرگرمی کو بڑھاتے ہیں اور جسم کے تمام حصوں کو ورزش فراہم کرتے ہیں۔ بے چین بچہ اپنی توانائیوں کے لیے ایک راستہ تلاش کرتا ہے۔

2. ذہنی نشوونما:

کھیل نفسیاتی توانائی کے اظہار کا موقع فراہم کرتا ہے۔ یہ جذبات کو ٹون کرتا ہے اور تجسس، تعمیری، لڑائی اور ہم آہنگی کی جبلت کو سر بلند کرتا ہے۔ یہ دنیا کی مختلف اشیاء کے بارے میں اضافی معلومات فراہم کرتا ہے۔ کھلونوں کے ذریعے بچے نئے رنگ، شکلیں، ساخت، حرکات اور اشیاء کے استعمال کو سیکھتا ہے۔

کھیل کے ذریعے، وہ اسکول کے مضامین سے متعلق معلومات اور مہارت حاصل کرتا ہے۔ وہ ایک متوازن شخصیت میں پروان چڑھتا ہے۔ کھیل ایک متوازن شخصیت کے لیے ایک ناقابل تلافی جزو ہے۔ یہ سر، دل اور ہاتھوں کو تربیت دیتا ہے۔

3. سماجی ترقی:

گروپ گیمز کے ذریعے بچے اپنے ساتھیوں کے ساتھ سماجی تعلق قائم کرتا ہے اور تعاون، رواداری، دوستی، گروپ سے وفاداری، قواعد کی پابندی، دینا اور لینا، باہمی مدد اور سماجی افہام و تفہیم جیسی سماجی خصوصیات حاصل کرتا ہے۔ اسے اپنے آپ کو ثابت کرنے اور ایک لیڈر کے طور پر کام کرنے کا موقع ملتا ہے۔ کھیل کے بغیر، بچے متضاد، خود غرض اور اتنا پرست بن سکتا ہے۔ وہ اپنی صلاحیتوں کو سمجھتا ہے اور خود کو گروپ میں تلاش کرتا ہے۔ وہ حقیقت کی دنیا میں داخل ہوتا ہے۔

4. اخلاقی ترقی:

کھیل میں بچے کھیل کود، ایمانداری، انصاف پسندی، انصاف، خود انحصاری، ضبط نفس اور ہمت سیکھتا ہے۔ وہ بلا واسطہ اور انجانے میں اخلاقی تربیت حاصل کرتا ہے۔

5. علاج معالجہ:

پلے ان بچوں کے لیے علاج معالجہ فراہم کرتا ہے، جن پر پابندیاں لگائی گئی ہیں اور جو ذہنی تناؤ کا شکار ہیں۔ جیسا کہ کھیل ایکشن میں کیتھارٹک ہے، جذباتی جذبات کو یقین اور خیالی تصور کے ذریعے جاری کیا جاتا ہے۔ اس کی وضاحت اور ہوجنگی ہے۔

6. سیکھنے کی ترغیب:

اگر کام بچے کو سیکھنے کی ترغیب نہیں دے سکتا تو کھیل کود سے حوصلہ افزائی ہو سکتی ہے۔ کوئی بھی مضمون، خواہ کتنا ہی چھیکا اور خوفناک کیوں نہ ہو، بچے کے لیے دلچسپی کا باعث ہو سکتا ہے اگر اسے کھیل کے انداز میں پڑھایا جائے۔ ہم ایک تحریک میں اس کی وضاحت کریں گے۔

7. مستقبل کے کیریئر کے لیے ایک اشاریہ:

ایک بچہ کسی خاص قسم کی سرگرمی میں دلچسپی لے سکتا ہے۔ کسی خاص ڈرامے پر اس کی مسلسل توجہ کی پیشین گوئی کی قدر ہو سکتی ہے۔ پولین نے اپنے بچپن میں قائدانہ کردار ادا کیا۔ ایڈیسن نے خود کو سائنسی مشاغل میں سولیا۔ مہارانی لکشمی بائی نے فوجی سرگرمیوں کے لیے اپنی قابلیت کا شاندار مظاہرہ کیا۔

نظریوں کے تحت کھیلوں کی اہمیت:

کھیلوں کی افادیت:

- i. کھیل بچے کی بہتر نشوونما کی ضروریات کو پورا کرتا ہے اس لئے کھیل اس ضرورت کو پورا کرنے کا محرک بنتا ہے۔
- ii. کھیل انسان کی جبلت میں شامل ہے جو انسان اور بعض جانوروں کے بچے اپنی مستقبل کی زندگی کی تیاری کے لئے کھیل کھیلتے ہیں۔ جتنا کسی کا مستقبل مشکل ہوتا ہے قدرت اسے اتنا ہی عہد بلوغت عطا کرتی ہے۔
- iii. کھیل انسان کی فالتو قوت کو خارج کرنے کا موثر ذریعہ ثابت ہوتا ہے۔
- iv. انسان میں توانائی پیدا ہوتی رہتی ہے جسے وہ زندگی کے کاموں میں صرف کرتا رہتا ہے اس کے باوجود کچھ توانائی بچ جاتی ہے جو کھیل کے میدان میں استعمال کی جاتی ہے۔ بصورت دیگر توانائی منفی سرگرمیوں پر استعمال ہو سکتی ہے۔
- v. ہم دوسروں سے تعلقات استوار کرنے کے لئے کھیل میں حصہ لیتے ہیں۔ چونکہ انسان فطری طور پر سماج پسند ہوتا ہے اس لئے وہ دوسروں کے ساتھ مل جل کر رہتا، ان کی مدد کرنا اور ان سے مدد حاصل کرنا چاہتا ہے۔ لہذا اسی فطری جذبے کی تسکین کے لئے وہ کھیل کھیلتا ہے۔

کھیل بنیادی طور پر دو قسم کے ہوتے ہیں۔

الف۔ مقابلاتی کھیل ب۔ تفریحی کھیل

الف۔ مقابلاتی کھیل:

وہ کھیل جن میں وقت محدود ہو، کچھ خاص قوانین ہو، عمر کی حد ہو اور اس میں دو ٹیمیں ایک دوسرے کا مقابلہ کریں۔ اسے مقابلاتی کھیل کہتے ہیں۔ ٹیوں کے کھیل مقابلاتی کھیلوں کا حصہ ہوتے ہیں۔

ب۔ تفریحی کھیل:

یہ کھیل اپنی ذات کو تفریح پہنچانے کا ذریعہ ہیں۔ ان کھیلوں میں بھی وقت محدود ہوتا ہے۔ لیکن یہ تفریح اور وقت گزاری کے لئے ہوتے ہیں۔ ان میں عمر کی بھی کوئی حد مقرر نہیں ہوتی۔ کھیل کا میدان بھی کوئی خاص نہیں ہوتا۔ ایسے کھیلوں کو تفریحی کھیل کہتے ہیں۔

کھیلوں کی تاریخ:

اگرچہ تاریخ کا مطالعہ کرنے سے پتہ چلتا ہے کہ فی زمانہ یا ہر عہد میں اور دنیا کے ہر حصے میں کھیل انسان کی زندگی کا حصہ بنے رہے۔ جب ماہرین آثار قدیمہ نے قدیم مصر اور بابل کے کھنڈرات کی کھدائی کی تو ایسے کھلونے دریافت ہوئے جو اس وقت کے رائج کھیلوں کا واضح ثبوت ہیں۔ اگر ہم یہ کہیں کہ جہاں زندگی کے آثار ہیں وہاں کسی نہ کسی شکل میں کھیل موجود ہے تو بالکل بجا ہوگا۔ کھیل ایک ایسی سرگرمی ہے جو نہ صرف انسانوں تک محدود ہے بلکہ جانور بھی اس سے محظوظ ہوتے ہیں۔ گویا کھیل ایک ہمہ گیر اور عالمگیر حیثیت کی حامل سرگرمی ہے۔

انقلابات زمانہ جہاں سیاسی معاشرتی اور سماجی حالات پر اثر انداز ہوتے رہے وہاں کھیل کو بھی متاثر کرتے رہے۔ جوں جوں تہذیب و تمدن سے شناسائی حاصل ہوتی گئی انسان اپنی حفاظت کے لئے جسمانی مشقیں اور تفریح طبع کے لئے نئے نئے کھیل اور مشغلے اختیار کرنے لگا۔ شادی بیاہ، میلوں ٹھیلوں، تہواروں اور دیگر تقریبات کے موقعوں پر رقص و سرور، کھیلیں اور مشغلے رواج پانے لگے۔ قدیم مہذب قوموں میں سب سے پہلے اہل یونان نے 776 قبل مسیح میں اولمپیا ریاست میں باقاعدہ کھیلوں کا آغاز کیا۔ اولمپیا ریاست کے نام کی نسبت سے ان کھیلوں کو اولمپک کا نام دیا گیا۔ یہ کھیلیں ابتداء سے ہی چار سال کے وقفے کے بعد منعقد ہوتی رہیں۔ اولمپک مقابلوں کی ابتداء ایک دوڑ سے ہوئی۔ یہ دوڑ چاروں طرف سے پہاڑیوں سے گھرے ہوئے میدان میں دوڑی جاتی تھی۔ کھلاڑی میدان کے ایک سرے سے دوسرے سرے تک دوڑتے۔ اس فاصلے کو ”سٹیڈ“ کہتے تھے جس کی لمبائی تقریباً 214 میٹر کے برابر تھی۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اس فاصلے کے دوگنے، چگنے اور پھر کئی گنا فاصلے کے برابر دوڑیں بھی شامل کر لی گئیں۔ دوڑوں کے علاوہ ڈسکس پھینکنے، نیزہ پھینکنے، لمبی چھلانگ لگانے، کشتی، باکسنگ اور دیگر مقابلے بتدریج پروگرام میں شامل ہوتے گئے۔

سائنس نے ایجادات کے ساتھ ساتھ دریافت کی راہیں بھی کھول دیں اور دریافت نے طاقت سے نوازا۔ طاقت نے انسان کو فارغ وقت عنایت کیا اور فارغ وقت انسان نے کے لئے بہت سارے مسائل پیدا کئے۔ (رابرٹ)

جدید دور کی سائنسی ایجادات نے جہاں انسان کو بے شمار سہولتیں اور آسائشیں فراہم کی ہیں وہاں انسان کے چلنے پھرنے اور محنت مشقت کرنے میں بڑی حد تک کمی کی مگر ساتھ ساتھ انسان کو ست اور کاہل بھی بنا دیا ہے۔ قدیم دور میں جو کام بہت سے افراد بہت زیادہ وقت میں انجام دیتے تھے آج کے دور میں وہی کام اکیلا آدمی بہت کم وقت میں سرانجام دے دیتا ہے۔ اسلئے اب انسان کے پاس بہت زیادہ فارغ وقت اور فالتو توانائی موجود ہوتی ہے۔ اگر اس فارغ وقت اور فالتو توانائی کو مثبت سرگرمیوں کے انجام دینے میں استعمال نہ کیا جائے تو انسان حنفی سرگرمیوں کی جانب راغب ہونے لگتا ہے۔ اس لئے ماہرین تعلیم جسمانی نے موجود دور میں کھیل کی ضرورت، اہمیت اور افادیت پر بڑا زور دیا ہے

موجودہ دور میں کھیلوں کی اہمیت و افادیت۔

کھیلوں میں حصہ لینے سے درجہ ذیل فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

- 1- جسمانی اور ذہنی طور پر انسانی صحت کو کھیلوں سے جلا ملتی ہے۔
- 2- کھیل انسانی جسم کے تمام نظاموں کے افعال میں بہتری پیدا کرتا ہے۔ کھیل میں حصہ لینے سے نظام عضلات، نظام اعصاب، نظام دوران نظام حنفی، نظام انہضام اور نظام اخراج فضلات وغیرہ کے بہتر انداز میں کام سرانجام دیتے ہیں۔
- 3- کھیلوں کے ذریعہ سے مرد اور عورتیں ایک دوسرے کی مدد کرتے ہیں۔ کھیل کھلاڑیوں کو تعاون کا درس دیتی ہے دوران کھیل ایک دوسروں سے تعاون کرتے ہیں۔
- 4- کھیل سے شخص اعتماد اور کام کرنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ مقابلے کی صلاحیت کھیلوں سے ہی بڑھتی ہے۔ کھیل کھلاڑی میں اعتماد پیدا کرتا ہے اور اعتماد پیدا ہونے سے ان میں قیادت کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ کھیل لیڈر شپ کی صلاحیت کو مزید تقویت دیتی ہیں۔
- 5- کھیل سے اچھے رہنما ملتے ہیں۔ کھیل بچوں میں قائدانہ خوبیوں یعنی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ کھیل میں امیر اور غریب کے درمیان فرق کو نہیں دیکھا جاتا بلکہ قائدانہ خوبیوں یعنی صلاحیتوں کو دیکھا یا پاجاتا ہے۔

- 6- کھیل ایک ایسی سرگرمی ہے جو ذہنی طور پر پریشان انسان کو تفریح مہیا کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ کھیل فرصت کے لمحات کا تعمیراتی استعمال ہیں۔ کھیل فارغ وقت کا بہترین مصرف ہے اور کھیل سے ہم اپنے فارغ وقت کو صحیح طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔
- 7- کھیل ایک ایسی سرگرمی ہے جس میں شامل ہونے سے انسان بہت سے برائیوں سے بچ جاتا ہے۔ کھیل جسے معاشرتی شعور اور بھیا کی پیدا ہوتی ہے۔
- 8- کھیل سے دوستی کا جذبہ پھلتا پھولتا ہے۔ کھیل کی بدولت ایک دوسرے کی مدد اور عزت و احترام کرتے ہیں۔
- 9- کھیل بین الاقوامی امن کا نشان ہوتی ہے اور کھلاڑی امن کا سفیر کا ہوتا ہے۔ جب مختلف ممالک کے لوگ بین الاقوامی کے مقابلوں میں اکٹھے ہوتے ہیں تو ایک دوسروں کے ساتھ رہنے سے قوانین، معاشرتی اقدار اور اسم در و لاج سے واقف ہوتے ہیں۔ ان ساری باتوں کا علم کھیل کی مرہون منت ہے۔
- 10- کھیل کھلاڑیوں میں قوت برداشت، صبر، تحمل اور بردباری جیسی صفات پیدا کرتا ہے۔ یہ اوصاف کھیلوں میں حصہ لینے سے پیدا ہوتی ہیں۔
- 11- کھیل وقتی طور پر پریشانیوں سے چھٹکارے کا باعث بنتا ہے۔ کھیل دماغی تناؤ کو کم کرتی ہیں۔
- 12- کھیل جسمانی نظاموں کی کارکردگی میں اضافہ کرتا ہے جس سے فٹنس پیدا ہوتی ہے۔ فٹنس کی بدولت جسم میں بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے۔
- 13- متوازن نشوونما حاصل کرنے میں کھیل بڑی اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔ کھیل افراد کی ذہنی، جسمانی، جذباتی، سماجی اور معاشرتی طور پر بہتر نشوونما کا ذریعہ بنتا ہے۔
- 14- کھیل سے انسان میں تحقیق کی خوبی پیدا ہوتی ہے۔ وہ ہر قسم کی مہارت حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ وہ مہارت حاصل کرنے کے لئے نئے نئے طریقوں کو آزما تا ہے۔
- 15- کھیل کھیلنے سے عضلات مضبوط اور اعصاب تندرست ہوتے ہیں۔ عضلات کو مضبوط اور طاقت ور بنانے کے لئے باقاعدگی سے کھیل میں لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔
- 16- کھیل کھیلنے سے انسان میں قدرتی صلاحیت اجاگر ہوتی ہے۔ ہر انسان میں کوئی نا کوئی ایسی صلاحیت موجود ہوتی ہے جو اس کو دوسروں سے ممتاز کر سکتی ہے جب تک انسان کھیل میں حصہ نہیں لیتا تب تک یہ خوبیاں ظاہر نہیں ہوتیں۔
- مختلف کھیلوں میں حصہ لینے سے قدامتی نقائص دور کئے جاسکتے ہیں۔
 - کھیل ایک ایسی سرگرمی ہے جو جو انوں میں تعمیری عادات پیدا کرتے ہیں۔
 - کھیل میں باقاعدہ حصہ لینے سے مہارت میں پیشگی پیدا ہوتی ہے۔

کھیلوں میں کردار کی اہمیت:

کھیلوں کے ذریعہ سے طلبہ کو زندگی کا سبق ملنے کے کئی مواقع ہوتے ہیں۔ جب کھیل میں طلبہ کو اصل زندگی کا مقابلہ کرنے کے لئے تیار کیا جاتا ہے۔ تو پھر کھیل ہی اسے اس مشکل کام کے لئے تیار کرتے ہیں۔ مواقع کھلاڑی کے اپنے کیریئر (طرز زندگی) سے ہی اٹھتے رہتے ہیں۔ مثلاً مشکل حالات کو نبھانا، مشترکہ مقاصد کے لئے دوسروں کے ساتھ کام کرنا، مشکلات پر قابو پانا، ناکام ہونا، شکست کھانا اور پھر کامیاب ہونا۔ اس طرح کے حالات کھلاڑی طلبہ کی مدد کرتے ہیں کہ وہ اصل

زندگی میں جیسے طاقت، حوصلہ، محنت، دماغی استقامت اور نرمی کی ضرورت ہے۔ صحیح طور پر مقابلہ کرتے ہیں۔ اس طرح کے تعلیمی مواقع پیدا کئے جاتے ہیں یا ان کو نظر انداز یا ضائع کر دیا جاتا ہے۔ یہ میری خواہش ہے کہ اس طرح کے مواقع بند ہونا چاہیے۔ خاص طور پر کردار سازی کے ضمن میں۔ معاشرتی تبدیلیاں لانے کا اور کوئی بہتر حل نہیں ہے۔ ماسوائے کھیلوں کے۔ میں اس سیاق و سباق میں یہ کہوں گا کہ کھیلوں کو ابتداء ہی سے کردار سازی کے لئے استعمال کیا جائے۔ معاشرے میں ہم دیکھتے ہیں کہ کوچ، کھلاڑی اور والدین بعض اوقات کھیل کے اصل مقصد کو نظر انداز کر لیتے ہیں۔ کھلاڑی کو چاہیے کہ اس کا مقصد کلی ہو یعنی جسم کا دماغ سے جوڑ۔ اگر ہم موخر الذکر کو نظر انداز کر دیں تو اس کا مطلب ہے کہ ہم معاشرے کیلئے عام طور پر بگاڑ پیدا کر رہے ہیں۔ کھلاڑی کے کردار سازی کا مطالعہ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ جتنے لمبے عرصے تک کوئی کھیلتا ہے۔ اتنا ہی اس کا کردار بلند ہوتا ہے۔ امریکہ کا یہ فلسفہ ہے کہ کھیل کردار سازی کرتا ہے۔ کھیلوں میں اس وقت تک کردار سازی ممکن نہیں۔ جب تک کوچ کی نیت اس میں شامل نہ ہو۔ ہائی سکول کے کھلاڑی اخلاقیات کو زیادہ اپنے ہاں جگہ دیتے ہیں۔ بہ نسبت غیر ہائی سکول کھلاڑیوں کے کالج کے کھلاڑی غیر کالج کے کھلاڑیوں کی نسبت اخلاق کو اپنے ہاں بہتر جگہ دیتے ہیں۔ اور یہ سلسلہ اسی طرح آگے پیشوں کے سلسلوں تک چلتا رہتا ہے۔

کھیلوں میں کردار سازی کی بہت بڑی ضرورت ہے کیونکہ ہم ان کی تعلیم و تربیت کر رہے ہیں جنہوں نے ہماری جگہ لینی ہے۔ کردار سازی کا معاملہ بہت اہمیت کا حامل ہے۔ درحقیقت کئی سالوں سے وائٹ ہاؤس میں National Counts Lack منایا جا رہا ہے۔ مزید برآں NCAA نے اپنی Champs/ Life میں کردار سازی کی اہمیت کو تسلیم کیا ہے۔ یہ بالکل واضح ہو گیا ہے کہ کردار سازی معاشرے اور کھلاڑی دونوں کے لئے اہم ہے۔ یہ بھی واضح ہے کہ کردار سازی کیلئے کوئی خاص فارمولہ یا پروگرام نہیں ہے۔ لیکن پیغام بھیجنے کے کئی ممکنہ راستے ہیں۔ مقصد یہ ہے کہ کوئی پلیٹ فارم تلاش کیا جائے جو کہ تمہارے مسائل سے ہم آہنگ ہو۔

کئی کوچ اپنے کھلاڑیوں کو تبدیل کرنے کی کوشش کرتے ہیں تاکہ وہ اچھے انسان بن جائیں لیکن ان کے پاس تربیت کی کمی ہوتی ہے۔ کردار سازی کے طریقے کو سمجھنے کے بجائے تمام کوچ کے لئے ضروری ہے کہ وہ سو فیصد کردار سازی والے پروگرام کے لئے تیار رہیں۔ کردار سازی کوئی الگ تھلگ چیز نہیں ہے۔ یہ مکمل طور پر پروگرام سے جڑی ہوتی ہے۔ کردار سازی آپ کے پروگرام کا مرکزی نقطہ ہونا چاہیے اور اس کو اتنی ہی اہمیت دی جائے جتنی کہ جیت کو دی جاتی ہے۔

مشقی سوالات



سوال نمبر 1۔ خالی جگہ پر کریں۔

- 1۔ کھیلوں کے نظریات کی تعداد _____ ہے۔
- 2۔ _____ کا نظریہ Herbert Spencer نے 1875 میں پیش کیا۔
- 3۔ اضافی توانائی کا نظریہ _____ نے پیش کیا۔
- 4۔ _____ کے مطابق کھیل زندگی کے لیے سنجیدہ کاروبار کی تیاری کا نام ہے۔
- 5۔ مقابلے کی صلاحیت _____ سے بڑھتی ہے۔

سوال نمبر 2 درست جواب کا انتخاب کیجئے:

- ۱۔ کھیلوں کے نظریات ہوتے ہیں۔
 (الف) دو (ب) چار (ج) چھ (د) آٹھ
- ۲۔ کارل گروس نے کھیل کی اقسام بیان کی ہیں۔
 (الف) ایک (ب) تین (ج) پانچ (د) سات
- ۳۔ ”دی پلے آف انیملز“ اور ”دی پلے اور مین“ نے لکھی ہے۔
 (الف) کارل مارکس (ب) سنگٹ فرائیڈ (ج) کارل گروس (د) ہربرٹ سپنر
- ۴۔ بچے کھیلوں میں کتنا سز حصہ لیتے ہیں۔
 (الف) کارل مارکس (ب) سنگٹ فرائیڈ (ج) کارل گروس (د) ہربرٹ سپنر

سوال نمبر 3۔ ہر سوال کا جواب تین سے چار سطروں میں لکھیے۔

- i۔ کھیلوں کے نظریات کے نام لکھیں۔
 ii۔ نظریہ تخلیق نوپر مختصر نوٹ لکھیں۔
 iii۔ سب سے زیادہ تنقید کس نظریے پر اور کیوں ہوتی ہے۔
 iv۔ سب سے زیادہ کس نظریے کو کیوں پذیرائی ملی۔

سوال نمبر 4۔ مندرجہ ذیل سوالات کے مفصل جوابات لکھیے۔

- i۔ کھیلوں کے کوئی سے چار نظریات کی تفصیل لکھیں۔
 ii۔ نظریات کے ساتھ کھیلوں کی خصوصیات بیان کریں۔
 iii۔ نظریات کے تحت کھیلوں کی تعلیمی اقدار بیان کریں۔

تعلیمی جمناستک

Educational Gymnastic



یہ سبق پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- جمناستک کی تعریف کر سکیں۔
- تعلیمی جمناستک اور عام جمناستک میں فرق بیان کر سکیں۔
- تعلیمی ورزش کی تاریخ بیان کر سکیں۔ تعلیمی جمناستک کے مقاصد بیان کر سکیں۔
- چستی / پھرتی کا مطلب بیان کر سکیں،
- لچک کا تصور بیان کر سکیں۔
- لچک والی ورزش کو سیکھ سکیں۔
- متحرک اور جامد توازن کا موازنہ کر سکیں۔ ہم آہنگی کو بیان کر سکیں۔
- مختلف ورزشوں، مختلف جسمانی حرکات اور پوزیشن کے ذریعے ہم آہنگی پیدا کر سکیں۔

تعلیمی جمناستک کی تعریف:

تعریف۔

جمناستک کا لفظ یونانی زبان کے لفظ (Gymnazien) سے ماخوذ ہے۔ جس کے معنی نکلے جسم ورزش کرنے کے ہیں۔ جمناستک جسمانی ورزشوں کی ایک منظم ترتیب کا نام ہے۔ جمناستک کی سرگرمیوں سے انسانی جسم میں تیزی، چستی، پھرتی اور لچک جیسی صفات پیدا ہوتی ہیں۔ اگر جمناستک کے پروگراموں پر بھرپور توجہ دی جائے تو یہ بچوں کی بہترین قامت بنانے کے ساتھ ساتھ ان کے کاموں میں پھرتی اور مستعدی پیدا کرتے ہوئے اخلاقی، جذباتی اور حرکاتی صلاحیتوں کے طریقے و شعور بھی پیدا کرتے ہیں۔

تعلیمی جسمناسک کا تاریخی پس منظر

جمناسک کا قدیم دور:

جمناسک یا جسمانی ورزشیں کوئی نیا علم نہیں ہے بلکہ چین، ہندوستان، مصر اور یونان کی قدیم تہذیبوں میں اسے خاصا مقام حاصل رہا ہے۔ چین میں تقریباً 250 سال قبل مسیح ایک مذہبی راہب نے طبی ورزشوں Medical Exercises کو تخلیق کیا جن کو کنگفو (Kung Fu) کہا جاتا ہے۔ یہ ورزشیں جسمانی بیماریوں کے علاج کے لیے استعمال کی جاتی تھیں۔

جمناسک کا جدید دور:

جدید دور میں بحیثیت علم تعلیمی جسمناسک اور حرکاتی تعلیم کی ابتداء ایک ڈانر روڈلف لوہن Danor Rodalf Lobin کے نظریات سے ہوئی۔ جس نے انگلستان میں ایک تربیتی ادارہ لاین آرٹ آف موومنٹ کے نام سے قائم کیا۔ اس کے علاوہ کتریا لو جسٹ (ورزشوں کا علم جاننے والے) نے حرکت کو سمجھنے اور اس تجزیہ کرنے کے لیے کئی بنیادیں فراہم کیں۔ تاکہ ان کو سمجھ کر ورزش سے زیادہ سے زیادہ استفادہ کیا جاسکے اور ورزشوں اور تعلیم جسمانی کے دیگر پروگراموں کو تعلیمی مقاصد کے لیے استعمال کرتے ہوئے استفادہ حاصل کیا جاسکے۔

عام جسمناسک اور تعلیمی جسمناسک:

i. عام جسمناسک

مختلف ورزشی سامان پر جس میں مخصوص جسمانی حرکات کا مظاہرہ کیا جاتا ہے۔ ان حرکات میں بنیادی اہمیت خوبصورتی، تسلسل اور توازن کے ساتھ کرنے کو دی جاتی ہے۔

ii. تعلیمی جسمناسک

تعلیمی جسمناسک میں جسم کی مختلف ضروریات کو پورا کرنے کے لیے ایسی جسمانی ورزشیں کی جاتی ہیں جس میں بنیادی اہمیت ذہنی اور جسمانی استفادہ کو بڑھانے کو دی جاتی ہے۔

تعلیمی جسمناسک کے نکات:

تعلیمی جسمناسک کا زیادہ تعلق طبی اور اصلاحی ورزشوں سے ہوتا ہے۔ لہذا تعلیمی جسمناسک کے مقاصد اور اہمیت کو جاننے کے لیے مندرجہ ذیل نکات کو زیر بحث لانا ہوگا۔

- | | | |
|--------------------------------|--|---------------------------------|
| i) عضلاتی نشوونما | ii) کردار کی تعمیر / متوازن شخصیت | iii) قیادت کا جذبہ |
| iv) عزت نفس کا احساس پیدا کرنا | v) بیرونی یا قیادت کو تسلیم کرنے کا جذبہ | vi) تفریح حاصل کرنا |
| vii) بے راہروی کا مدارک کرنا | viii) اعصاب اور عضلات کی ہم آہنگی | ix) فطری صلاحیتوں کو اجاگر کرنا |

xii) فنی شعور پیدا کرنا

xi) قاسمی فٹانس دور کرنا

x) جذبہ تعاون پیدا کرنا

xiii) جذبات کے اظہار کا موقع فراہم کرنا

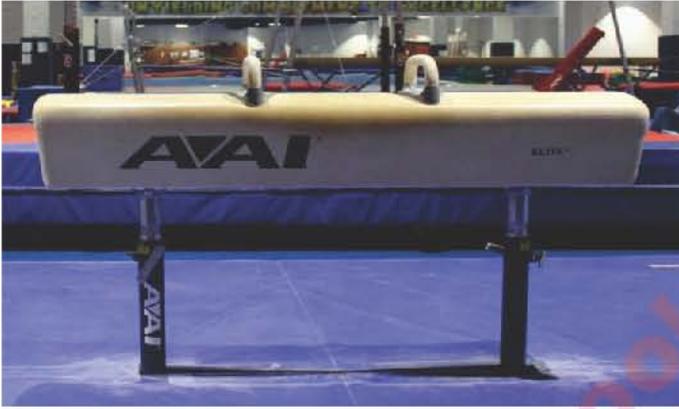
xiv)

صحت مند اندازہ نشوونما کرنا

xv) لپک، پھرتی، حاضر دماغی اور دیگر معاشرتی صلاحیتوں کو فروغ دینا۔

xvi) ذہنی اور جسمانی طور پر حالات میں ڈھالنے کے قابل بنانا۔

تعلیمی جمناسٹک کی اہمیت:



بین الاقوامی سطح پر جمناسٹک کے مقابلے اکثر تعلیمی اداروں کے پروگرام میں شامل ہیں۔ جہاں جمناسٹک کو کھیلوں کی ماں کے حوالے سے اہمیت دی جاتی ہے۔ جمناسٹک کی اہمیت کے پیش نظر ہی جمناسٹک کو 1896ء کی پہلی اولمپکس کھیلوں میں شامل کیا گیا، کیونکہ ان تمام کھیلوں جن میں جسم کی حرکات اور عمل دیکھنے میں آتے ہیں ان سب کی ابتداء یہیں سے ہوئی ہے۔ ان سرگرمیوں کے ذریعے بالواسطہ طور پر منظم کھیلوں کی تیاری بھی ہوتی ہے۔ اس لیے جمناسٹک تعلیمی جسمانی کا اہم حصہ بن جاتی ہے۔

جدید دور میں بحیثیت علم تعلیمی جمناسٹک اور حرکاتی تعلیم کی ابتداء ایک ڈانر روڈلف لوہن Danor Rodalf Lobin کے نظریات سے ہوئی۔ جس نے انگلستان میں ایک تربیتی ادارہ لابن آرٹ آف موومنٹ کے نام سے قائم کیا۔ اس کے علاوہ کترالوجسٹ (ورزشوں کا علم جاننے والے) نے حرکت کو سمجھنے اور اس تجزیہ کرنے کیلئے کئی بنیادیں فراہم کیں۔ تاکہ ان کو سمجھ کر ورزش سے زیادہ سے زیادہ استفادہ کیا جاسکے اور ورزشوں اور تعلیمی جسمانی کے دیگر پروگراموں کو تعلیمی مقاصد کیلئے استعمال کرتے ہوئے استفادہ حاصل کیا جاسکے۔



جمناسٹک کی سرگرمیاں انفرادی مقابلوں پر مشتمل ہوتی ہیں جو نوجوانوں میں حوصلہ، ہمت، فیصلہ کرنے کی قوت اور عزم جیسی خوبیاں پیدا کرتی ہیں۔ اور ساتھی کی مدد سے کیے جانے والی سرگرمیوں سے تعاون، صبر و تحمل، ایثار اور قربانی جیسی صفات پر دان چڑھتی ہیں۔ غرض تعلیمی جمناسٹک کے ذریعے نوجوانوں کو آئندہ آنے والی زندگی کی آزمائشوں کا مقابلہ کرنے کے لیے تیار کیا جاسکتا ہے۔

تعلیمی جمناسٹک کے مقاصد:

تعلیمی جمناسٹک کے مقاصد درج ذیل ہیں۔

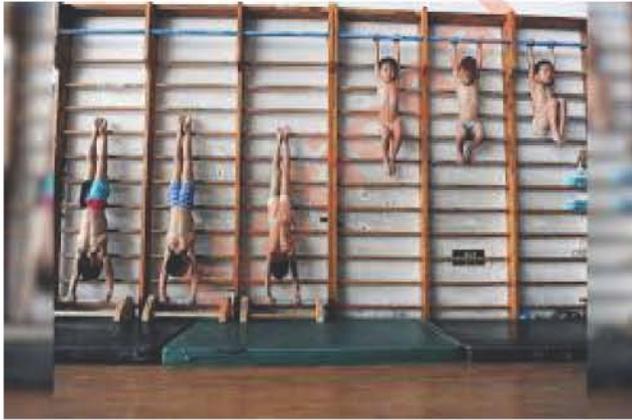
i. جمناسٹک کی سرگرمیوں کا مقصد جسم کو خوبصورت اور جاذب نظر بنانا ہے۔

- .ii جنناسٹک کا مقصد جسم میں پھرتی اور لچک پیدا کرنا ہے۔
- .iii جنناسٹک کا مقصد قاسمی نفاذ کی روک تھام کرنا ہے۔
- .iv جنناسٹک کا مقصد قوت مشاہدہ اور تجربہ بڑھانا اور تسکین حاصل کرنا ہے۔
- .v جنناسٹک سے جسمانی سرگرمیوں میں دلچسپی بڑھتی ہے۔
- .vi جنناسٹک کا مقصد ٹھنسی ہوئی صلاحیتوں کو اجاگر کرنا ہے۔
- .vii جنناسٹک کا مقصد انسان میں حوصلہ، جرات اور بلند ہمتی کی صفات پیدا کرنا ہے۔
- .viii جنناسٹک کا مقصد بچوں میں خوف جھبک اور شرمیلان دور کرنا ہے۔
- .ix جنناسٹک کا مقصد شخصیت کے اظہار کا موقع فراہم کرنا ہے۔
- .x جنناسٹک کا مقصد بچوں میں ولولہ اور جوش پیدا کرنا ہے۔
- .xi جنناسٹک کا مقصد فارغ اوقات کا بہترین استعمال کرنا ہے۔
- .xii جنناسٹک کا مقصد بچوں میں نظم و ضبط کی خوبی پیدا کرنا ہے۔
- .xiii جنناسٹک کا مقصد بچوں میں جسمانی جوہر دکھانے کے مواقع پیدا کرنا ہے۔

تعلیمی جنناسٹک کی سرگرمیاں (Activities of Educational Gymnastics):

چستی / پھرتی (Agility):

.Agility is controlled ability to change position and direction rapidly and accurately



پھرتی دراصل موقع محل کے مطابق انتہائی تیزی کے ساتھ بغیر کسی دشواری کے سمت اور جگہ تبدیل کرنے کی صلاحیت کا نام ہے۔ اس کی بدولت انسان نقصانات اور حادثات سے بچ سکتا ہے اور کھیل کے میدان میں بھی ہر لمحہ اس کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ پھرتی کی صلاحیت میں اضافے کے لیے Burpees کی ورزشوں کا قدیم طریقہ اپنایا جاتا ہے اس عمل میں کھلاڑی / ایتھلیٹ کھڑے ہونے کی حالت میں تیزی کے ساتھ پنچوں پر بیٹھتا ہے اور پھر ٹانگیں پیچھے پھیلا دیتا ہے اس طرح دس سیکنڈ کے اندر اس عمل کو زیادہ دفعہ دہرانے کی کوشش کی جاتی ہے۔ مکمل فٹنس

کے لیے پھرتی کو بہت اہمیت حاصل ہے۔ مثال کے طور پر 100 میٹر کی دوڑ میں ایتھلیٹ کو علم ہوتا ہے کہ اسے فائر کی آواز پر سامنے کی سمت بھاگنا ہے لہذا فائر ہوتے ہی انتہائی تیزی سے بھاگنا پڑتا ہے جبکہ دوسری صورت میں ایتھلیٹ کو اچانک کسی صورت حال کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ وہ فوری طور پر مکمل حد تک تیزی سے متعلقہ کام سے عہدہ براہ ہونے کی کوشش کرتا ہے۔



جسم کو پھرتیلا بنانے کی سرگرمیاں:

یہ ایسی سرگرمیاں ہیں جو جسم کو پھرتیلا اور چست و چالاک بناتی ہیں ان کی تفصیل کچھ اس طرح سے ہے۔

- ۱۔ تیز دوڑنا مثلاً 50 میٹر، 100 میٹر، 110 میٹر کا وٹی دوڑ، 200 میٹر، 400 میٹر اور 1004 x میٹر ڈاک دوڑ وغیرہ۔
- ۲۔ سیدھی قلابازی (Front Roll)
- ۳۔ الٹی قلابازی (Back Roll)
- ۴۔ ہیڈ سپرنگ (Head Spring)
- ۵۔ ہینڈ سپرنگ (Hand Spring)
- ۶۔ غوطہ کی طرح قلابازی (Dive Roll)
- ۷۔ گاڑی پہیہ چکر (Cart Wheel)
- ۸۔ سر کے بل کھڑا ہونا۔ (Head Standing)
- ۹۔ ہاتھوں کے بل کھڑا ہونا۔ (Hand Standing)
- ۱۰۔ بیک فلک (پچھے کو قلابازی لگانا) (Back Flick)
- ۱۱۔ ہوا میں قلابازی لگانا (Somersault)
- ۱۲۔ محراب بنانا (Curve)

لچک (Flexibility):

Flexibility is defined as a measure of the range of motion of the body parts about their joints without

undue strain to those joints and their muscular attachments

کسی جسم کی وہ خاصیت ہے جس کے زیر اثر قوت لگنے سے جسم میں تبدیلی آئے اور قوت پٹنے سے جسم واپس اپنی اصلی حالت میں آجائے۔





لچک ہمارے جسم میں مختلف جوڑوں کی بدولت مختلف اعضاء کا باآسانی زیادہ سے زیادہ دوری تک پھیلانے کی صلاحیت کا نام ہے۔ لچک کی کمی کی وجہ سے حرکت متاثر ہوتی ہے۔ لڑکوں کی نسبت لڑکیوں میں لچک کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے۔ فنس کے لیے لچک کا ہونا ضروری ہے۔ لچک کی کمی کی وجہ سے پٹھوں کے کھینچ جانے، چڑھ جانے اور پھٹ جانے کا ہر وقت اندیشہ رہتا ہے۔ کافی حد تک جسمانی سرگرمیوں میں حصہ نہ لینے سے لچک میں کمی واقع ہو جاتی ہے لہذا فنس برقرار رکھنے کے لیے لچک ضروری ہے۔

توازن (Balance)

The ability to retain the center of mass above the base of support when stationary (static balance) or moving (dynamic balance).

”توازن دراصل جسم پر مختلف پوزیشنوں، مختلف اطراف کو ساکن یا متحرک حالت میں قابو رکھنے کا نام ہے۔“

Static Balance

Static balance is our ability to hold our body in a specific position and posture.

Dynamic Balance

Dynamic balance is the ability to remain standing and stable while performing movements or actions that require displacing or moving oneself.



کسی بھی چیز کے استحکام کے لیے توازن بہت ضروری ہوتا ہے۔ اس طرح مختلف کھیلوں کو کامیابی کے ساتھ کھیلنے کے لیے بہت اہمیت رکھتا ہے۔ توازن کی خوبی ایک خداداد صلاحیت ہے۔ بچپن میں یہ صلاحیت کم ہوتی ہے لیکن عمر کے ساتھ ساتھ اس میں پیشگی آ جاتی ہے۔ توازن کو مستحکم کرنے کے لیے مختلف سرگرمیوں کی جاتی ہیں مثلاً سر کے بل کھڑا ہونا اور ہاتھوں کے بل کھڑا ہونا وغیرہ۔ توازن کے متعلق ورزشوں کے ذریعے توازن کی خوبی میں نکھار پیدا کیا جاسکتا ہے۔ گاڑی پیہ کی مشق، عقاب کی شکل بنانا اور ایک ٹانگ پر وزن سہارتے ہوئے

دوسری ٹانگ کو پیچھے کرنا اور بازو اطراف میں پھیلا کر توازن کی اچھی ورزشیں ہیں۔

توازن کی صلاحیت انسانی (فرد کی) جسم کی خوبصورتی میں نمایاں اضافے کا موجب بنتی ہے۔ زمین پر چلنا، پھرنا اور دوڑنا اس خوبی کی بدولت ہے۔ کسی بھی سرگرمی کو بہتر انداز میں اور احسن طریقے سے پر فارم کرنا یا سراسر انجام دینا بہتر توازن کی مرہون منت ہے۔ مختلف قسم کی جسمانی سرگرمیوں سے بہتر توازن کی کارکردگی اور صلاحیت میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

توازن کی چند سرگرمیاں اور ورزشیں:

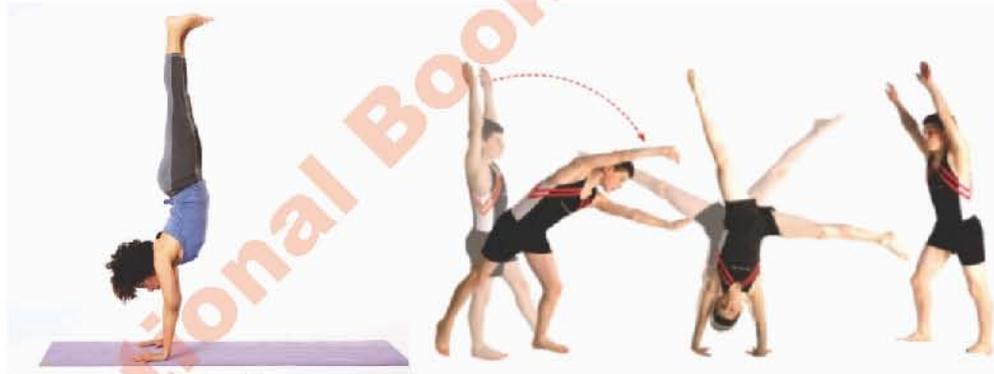


ہاتھوں کے بل کھڑے ہونے کا انداز

- (i) چوڑے کی لائن یا ریل کی پٹری پر چلنا
- (ii) ہاتھوں کے بل چلنا
- (iii) سر کے بل کھڑے ہونا
- (iv) بچوں پر چلنا
- (v) کارٹ ویل کرنا (گاڑی پھیرنے کی مشق کرنا)

سر کے بل کھڑے ہونے کے مختلف انداز:

ہاتھوں کے بل کھڑے ہونے کا انداز کارٹ ویل کے مختلف مراحل



ہاتھوں کے بل کھڑے ہونا

کارٹ ویل

توازن کی ورزشیں

- ۱- ایک پاؤں پر کھڑے ہونا
- ۲- دونوں پاؤں کے بچوں پر کھڑے ہونا
- ۳- سر کے بل کھڑے ہونا
- ۴- ہاتھوں کے بل کھڑے ہونا
- ۵- ہاتھوں کے بل چلنا
- ۶- چوڑے کی پٹی لکیر پر بچوں یا یاری کے بل چلنا
- ۷- نیم پر بچوں کے بل چلنا
- ۸- کسٹیوں کے بل کھڑے ہونا
- ۹- ہاتھ پھیلائے جسم کو جھکائے ہوئے ایک ٹانگ پر کھڑے ہونا

ہم آہنگی (Co-Ordination):

جسمانی تعلیم اعصاب و عضلات میں ہم آہنگی پیدا کرتی ہے۔ اعصاب و عضلات میں ہم آہنگی سے زندگی کے کام کو عمدگی سے کیا جاسکتا ہے۔ بچوں میں یہ خوبی بہتر بنانے کے لیے ابتدائی عمر ہی زیادہ مناسب ہے۔ بنیادی مہارتیں سکھانے کے نتائج ابتدائی عمر میں حوصلہ افزا لگتے ہیں۔ جسمانی ورزشوں سے ہی نظام عضلات کے افعال و کردار میں بہتری پیدا ہوتی ہے۔ جسم کا براہ راست تعلق نظام اعصاب سے ہوتا ہے اس لیے اعصاب کو مضبوط کرنے کے لیے عضلات کو طاقت ور بنانا ضروری ہوتا ہے۔

حرکات اور سر گرمیوں کا تسلسل:

مختلف سر گرمیوں کو باہم ملا کر اس طرح کیا جائے کہ ان میں کم سے کم وقفہ ہو تو انہیں حرکات کا تسلسل کہتے ہیں۔ بالفاظ دیگر مختلف سر گرمیوں کو یکے بعد دیگرے مسلسل کیا جائے۔ درج ذیل سر گرمیوں کو باہم آپس میں ملا کر کریں تو یہ ان سر گرمیوں کا تسلسل کہلائے گا۔

- (i) دونوں پاؤں پر اچھلنا، کودنا، رسی پھلانگنا اور گیند کودنا۔
- (ii) دونوں پاؤں پر اچھلنا اور آگے پیچھے پھیلا نا اور سکیر بنا۔
- (iii) دونوں پاؤں پر اچھلنا اور پہلو کی جانب کھولنا اور بند کرنا۔
- (iv) دونوں ٹانگوں کو پہلو کی جانب سے سامنے کی طرف جھلانا۔
- (v) دونوں بازو سامنے اور پہلوؤں کی جانب اٹھانا۔
- (vi) دھڑ سامنے جھکانا اور تالی بجانا۔
- (vii) کولہوں پر ہاتھ رکھے ہوئے دائیں اور بائیں جانب موڑنا اور تالی بجانا۔
- (viii) سیدھی قلابازی لگانا۔
- (ix) الٹی قلابازی لگانا۔
- (x) ہاتھوں کے بل کھڑے ہونا۔
- (xi) سر کے بل کھڑے ہونا۔
- (xii) کارٹ ویل کرنا۔

مذکورہ تسلسل کے علاوہ بھی بے شمار مختلف سر گرمیوں کو باہم ملا کر تسلسل قائم کیا جاسکتا ہے۔ ایک تسلسل میں جتنی زیادہ سر گرمیاں ہوں گی وہ اتنی ہی دلچسپ اور مفید ہوتی ہیں۔ سر گرمیوں کا انتخاب کرتے وقت بچے کی عمر، جنس، ذہنی اور جسمانی صلاحیتوں کو مد نظر رکھنا بہت ضروری ہے۔ بہتر نتائج کے حصول کے لیے بچوں کی رائے اور پسند کو اہمیت دینی چاہیے۔

سوال نمبر 1۔ خالی جگہ پُر کریں۔

- i. ہاتھوں کے بل کھڑا ہونے کو _____ کہتے ہیں۔
- ii. جمناسٹک کا لفظ _____ نے ایجاد کیا۔
- iii. جمناسٹک کا لفظ کس زبان کے الفاظ Gymnazian سے ماخوذ ہے۔
- iv. سر کے بل کھڑا ہونے کو _____ کہتے ہیں۔
- v. جمناسٹک _____ کی ایک منظم ترتیب کا نام ہے۔
- vi. جمناسٹک کی سرگرمیاں _____ مقابلوں پر مشتمل ہوتی ہیں۔
- vii. موقع محل کے مطابق انتہائی تیزی کے ساتھ بغیر کسی دشواری کے سمت اور جگہ تبدیل کرنے کی صلاحیت کا نام ہے۔
- viii. ہمارے جسم میں مختلف جوڑوں کی بدولت مختلف اعضاء کا آسانی زیادہ سے زیادہ دوری تک پھیلانے کی صلاحیت کا نام ہے۔
- ix. توازن کی صلاحیت انسانی (فرد کی) جسم کی خوبصورتی _____ کا موجب بنتی ہے۔
- x. اعصاب و عضلات میں ہم آہنگی پیدا کرتی ہے۔

سوال نمبر 2۔ ہر سوال کا جواب تین سے چار سطروں میں لکھیے۔

- i. تعلیمی جمناسٹک سے کیا مراد ہے۔
- ii. تعلیمی جمناسٹک کے کوئی سے تین فوائد لکھیں۔
- iii. پھرتی سے کیا مراد ہے؟

- .iv توازن پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- .v جمناسٹک میں ہم آہنگی کی اہمیت پر مختصر نوٹ لکھیں۔
- .vi لچک کی تعریف لکھیں۔
- .vii حرکات کے تسلسل کے کہتے ہیں۔
- .viii تعلیمی جمناسٹک تمام کھیلوں کی ماں ہے۔ مختصر بیان کریں

سوال نمبر 3۔ مندرجہ ذیل سوالات کے مفصل جوابات لکھیے۔

- i۔ تعلیمی جمناسٹک کی اہمیت پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔
- ii۔ تعلیمی جمناسٹک کے فوائد تحریر کریں۔
- iii۔ تعلیمی جمناسٹک کی سرگرمیاں مفصل بیان کریں۔

National Book Foundation

قومی ترانہ

پاک سر زمین شاد باد! کھڑے حسین شاد باد!
تو نشان عزم عالی شان ارضِ پاکستان
سرکزِ یقین شاد باد!

پاک سر زمین کا نظام قوتِ اخوتِ عوام
قوم، ملک، سلطنت پائندہ تابندہ باد!
شاد باد منزلِ مراد!

پرچمِ ستارہ و ہلال رہبرِ ترقی و کمال
ترجمانِ ماضی، شانِ حال جانِ استقبال
سایہ خدائے ذوالجلال!

